Techniques d'improvisation - Savoir s'exprimer en public niveau 2

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25169059F — Mise à jour : 12 février 2026

Organisme responsable : **CCI Finistère - ELO les langues**

Présentation de la formation

Objectifs

Travailler les pré-requis à l'improvisation Savoir se concentrer pour se décentrer : afin de bien improviser, il faut tout d'abord savoir observer et écouter. Sortir de sa zone de confort : Pousser ses limites et essayer de nouvelles choses, même si elles ne sont pas parfaites Maitriser les techniques d'improvisation Développer la spontanéité : Savoir répondre rapidement et de manière cohérente à des questions ou des situations imprévues. Structurer les idées de manière fluide et logique, même sous pression.

Programme

Savoir se mettre en condition ; travailler les pré-requis à l'improvisation

Cerner les apports de l'improvisation, ses bénéfices, et comment elle s'applique à la prise de parole en public

Savoir se concentrer pour se décentrer : afin de bien improviser, il faut tout d'abord savoir observer et écouter

Apprendre à s'adapter rapidement aux changements et à utiliser les erreurs comme des opportunités créatives

Cultiver la confiance en soi : L'improvisation nécessite de prendre des risques créatifs. Il est important de travailler sur la confiance en soi et de ne pas avoir peur de faire des erreurs

Sortir de sa zone de confort : Pousser ses limites et essayer de nouvelles choses, même si elles ne sont pas parfaites

Collaborer avec les autres, recevoir et exposer des critiques constructives pour améliorer ses compétences

Maitriser les techniques d'improvisation

Développer la spontanéité : Savoir répondre rapidement et de manière cohérente à des questions ou des situations imprévues

Affiner la clarté de la pensée et du discours

Structurer les idées de manière fluide et logique, même sous pression

Savoir adapter son langage et son approche à différents publics et contextes

Adapter le ton et le style de communication : savoir faire des ruptures, utiliser les silences, le mode interrogatif, la force du non verbal…

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Métiers associés

E1103 — Communication

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2212402S	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	07/12/2026	08/12/2026

Source : GREF Bretagne #25169059F