



## Description et objectifs

Les enjeux d'une soutenance de thèse ou d'une conférence importante peuvent être élevés. La pression augmentant, les moyens à portée de main pour réussir diminuent proportionnellement. Un regard hostile, une question inattendue, une remarque ou une critique peuvent déstabiliser, voire vous priver entièrement des moyens d'agir d'une manière constructive. Cette formation apporte des réponses pour garder son calme et savoir se ressaisir. Elle offrira des clés pour développer des stratégies afin d'apprivoiser un public hostile, et montrera comment puiser des ressources dans sa capacité à être spontanée et à improviser. Ainsi, la prise de parole pourra devenir une vraie base pour avancer dans la carrière académique.

## Contenu

- reprise des fondamentaux (conscience corporelle, ancrage, contact et écoute, voix, émotions, authenticité)
- des astuces pour trouver du courage et savoir s'affirmer
- oser intervenir quand on a quelque chose à dire mais qu'on ne l'ose pas
- développer sa spontanéité et capacité d'improviser
- astuces pour défendre sa thèse avec aisance
- gérer un public hostile, les attaques, la critique

## Méthode

Choix d'exemples concrets tirés des expériences des participantes. Jeux de rôles, recherche de la meilleure façon de communiquer. Travail individuel avec retour personnalisé alternant avec travail en groupe. Utilisation de la caméra permettant une mise en situation.

## Animation

Eva Vokacova Cendors, comédienne et formatrice en communication et développement personnel

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Nombre de participantes | 10                                    |
| Date et lieu            | 28 février,<br>Université de Fribourg |
| Inscription dès le      | 17 janvier                            |
| Durée                   | 1 journée                             |
| Contact                 | regard@unifr.ch                       |