

# Nos prestations



Contactez-nous



[CONTACT@TOIMEMETUPARLES.FR](mailto:CONTACT@TOIMEMETUPARLES.FR)



[WWW.TOIMEMETUPARLES.FR](http://WWW.TOIMEMETUPARLES.FR)



[@TOIMEMETUPARLES](https://www.instagram.com/TOIMEMETUPARLES)



[@TOIMEMETUPARLES](https://www.linkedin.com/company/TOIMEMETUPARLES)



# Chaque voix mérite d'être entendue

Toi-Même tu Parles vise à ce que chacun ait confiance en soi et en sa parole, quel que soit son cadre d'utilisation : professionnel, associatif, personnel.

**Prendre la parole,  
notamment en  
public, fait peur...**

*75% des personnes  
n'aiment pas parler  
en public*

*L'aisance orale est un  
facteur différenciant  
d'insertion sociale et  
professionnelle*

**...alors que c'est  
une compétence  
essentielle...**

**qui est vectrice  
de confiance et  
d'estime de soi.**

*Parler, c'est le partage de  
ses idées, de ses besoins  
et de ses combats*



# Ateliers découverte

Avec nos ateliers découverte, Toi-Même Tu Parles propose un accompagnement sur-mesure pour démystifier cet exercice souvent intimidant et permettre à chacun de s'exprimer avec sérénité et authenticité.

Les ateliers découverte s'adressent à un public varié, notamment :

- Équipes d'entreprise souhaitant renforcer leur cohésion dans un cadre ludique et participatif.
- Professionnels curieux d'explorer de nouvelles approches de la prise de parole et du développement personnel.
- Étudiants ou jeunes diplômés désirant améliorer leurs compétences en communication et en expression orale.
- Publics en insertion professionnelle cherchant à gagner confiance en eux et à développer des outils concrets pour valoriser leurs compétences.
- Toute personne souhaitant sortir de sa zone de confort et découvrir une nouvelle facette de la prise de parole en public.

## Nos méthodes

L'improvisation théâtrale, pour libérer la parole et lâcher prise.

Exercices de respiration et de diction, pour travailler la voix et la clarté du message.

Mises en situation réalistes, permettant d'appliquer directement les apprentissages.

## Le déroulé

- Accueil et mise en confiance
- Introduction aux techniques de base
- Mises en situation
- Debriefing et mémos pratiques

## Les points forts

- Accessibles à tous
- Concrets et interactifs
- Atmosphère bienveillante

## Durée

3 heures

# Concours d'éloquence



Prendre la parole avec impact, convaincre en quelques mots, oser s'exprimer devant ses pairs : autant de compétences essentielles dans le monde professionnel. Avec notre Concours d'Éloquence, nous proposons une expérience unique et ludique qui conjugue développement personnel et cohésion d'équipe, dans un cadre bienveillant et stimulant.

Ce format est conçu pour s'adapter à tout type de public :

- Équipes en quête de cohésion.
- Managers souhaitant développer leurs compétences en communication.
- Collaborateurs à la recherche de nouvelles façons de s'exprimer et de convaincre.

Que votre équipe soit expérimentée ou débutante dans la prise de parole, ce concours est accessible à tous.

## Le déroulé

- Introduction et brise-glace
- Ateliers interactifs sur les bases de la prise de parole en public
- Préparation des discours
- Coaching individuel et collectif
- Concours final
- Remise des prix

## Les points forts

- Boost de la confiance en soi
- Renforcement des liens d'équipe
- Apprentissage concret
- Adaptabilité

## Nos méthodes

- Des techniques théâtrales
- Une approche ludique et pédagogique
- Un accompagnement bienveillant
- Des feedbacks constructifs

## La durée

sur mesure, nous prenons en compte vos contraintes et vos besoins

# Ateliers Pitch



Savoir présenter une idée, un projet ou soi-même en quelques minutes est une compétence essentielle dans le monde professionnel. Nos Ateliers Pitches offrent une approche dynamique et personnalisée pour maîtriser cet exercice délicat. En seulement 3 heures, vos équipes apprendront à captiver leur audience et à communiquer avec impact.

Cet atelier est accessible à tout type de public :

- Collaborateurs souhaitant améliorer leurs compétences en communication.
- Managers préparant des présentations stratégiques.
- Entrepreneurs en quête d'un pitch percutant pour convaincre des partenaires ou investisseurs.
- Étudiants ou jeunes professionnels apprenant à valoriser leurs compétences en entretien.

## Le déroulé

Introduction et brise-glace  
Décryptage d'un bon pitch  
Atelier pratique  
Coaching en petits groupes  
Présentation finale

## Nos méthodes

Des outils de storytelling  
Une mise en pratique intense  
Un cadre bienveillant  
Des techniques théâtrales et oratoires

## Les points forts

Résultats rapides  
Boost de confiance  
Adaptation  
Application immédiate

## La durée

3 heures, un format court et intense, idéal pour des sessions en entreprise ou lors d'événements ponctuels.

# Les formations suspendues

La formation suspendue : une formation solidaire qui permet d'essaimer l'initiation à la prise de parole auprès des publics précaires et des organismes à impact.

Toi-Même tu Parles vise à ce que chacun ait confiance en soi et en sa parole, quel que soit son cadre d'utilisation : professionnel, associatif, personnel.

Grâce au principe des "Formations suspendues", nos actions visent aussi à recréer du lien social, en amenant les publics éloignés de la prise de parole vers celle-ci.

**Vous proposez une formation Toi-Même tu Parles à plusieurs de vos collaborateurs, au prix d'une formation habituelle**

**Votre formation permet à un organisme œuvrant pour des missions à fort impact social de bénéficier du même volume de formation**

**Nous choisissons ensemble l'organisme bénéficiaire de la formation suspendue, Toi-Même tu Parles réalise les formations**

**1****2****3**