



### FORMULE LA PAROLE EN JEU:

Je découvre la prise de parole avec 2 séances de 3h.  
Maximum 6 participants en fonction du lieu choisi.

OBJECTIFS : la prise de conscience de votre voix dans un espace de travail.

1- Commençons par se réapproprier sa voix au travail : le lieu, la posture. Exercice de spatialisation de la voix et travail sur la relaxation.

2- Une fois, la voix dans son espace il faut avoir l'attention des personnes avec qui on va parler :  
Jeu sur les silences, jeu sur les rythmes de paroles.  
Mise en situation de salle bruyante ou silencieuse.

3-Jeu sur la prise de contact avec les autres pour être dans l'écoute ou pour être écouté : l'importance du langage non verbal.

4- Prise de parole sur un exercice choisi et vu préalablement pour faire une captation de l'instant T

5 -Debriefing des participants par rapport aux exercices filmés.



**Je me déplace sur le lieu qui vous convient!**

[contact@speaksafe.fr](mailto:contact@speaksafe.fr)

Site web : <https://www.speaksafe.fr>



Jayanti BERTIN



#### Pourquoi **Speak Safe** ?

Parce que j'ai appris à communiquer une idée, une émotion et à accompagner les personnes dans leurs gestes de la vie quotidienne. J'ai appris la communication d'une idée pendant mes études au conservatoire de chant et l'ai mise en pratique pendant les productions en tant que chanteuse lyrique. Je m'en sers tout les jours en entreprise.

J'ai appris l'accompagnement de la personne dans la bienveillance et l'ai mis en pratique au CHU de Nantes en tant qu'aide soignante diplômée d'état. J'ai toujours eu le souci de la bienveillance sur tous les postes que j'ai occupés : c'est un état d'esprit.



#### Comment faire se partage?

Je crois dans la méthode itérative, nous apprenons en faisant, en s'entraînant, en s'amusant. Il est essentiel de prendre de la distance et de se faire confiance. Comme une recette de cuisine on a les ingrédients et on les goûtes, on les teste et on recommence!

Mon rôle : Vous accompagner dans le processus du **Speak Safe** dans le jeu et la bienveillance, partager et trouver votre méthode!