

# MEMORISER SON DISCOURS POUR PITCHER SANS NOTES



## Objectif

*Utiliser les techniques de mémorisation pour animer ses présentations sans notes. Développer sa mémoire, c'est améliorer sa prise de parole en public.*

## COMPÉTENCES VISÉES

- Savoir repérer les points clés d'un discours
- Créer sa table de rappel
- Utiliser la mnémotechnie pour mémoriser 10 informations
- Créer ses palais mentaux
- Connecter mémoire et posture d'orateur
- Combiner les techniques de mémorisation pour pitcher un discours de 5 à 10 minutes sans notes

## RESSOURCES PÉDAGOGIQUES ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

- Partage d'expérience
- Éclairages théoriques
- Mises en situation et jeux de rôle
- Grille d'analyse des acquis
- Mémo reprenant l'ensemble des thèmes abordés en formation et ressources pédagogiques

## PUBLIC

- Toute personne amenée à prendre la parole en public, en interne ou en externe.
- Si un participant présente une situation de handicap, nous vous remercions de nous en informer afin que nous puissions adapter la formation.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES & MATÉRIEL

- Présentiel : 4 à 8 participants maximum
- Animation par Florian Manicardi
- Questionnaire préformation et évaluations à chaud et à froid
- Feuille de présence numérique
- Attestation de formation



**1 jour – 7H**

Option : suivi individuel d'1H ou collectif d'1/2 journée à caler dans les 4 semaines qui suivent la formation

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.  
Apporter un texte ou un discours à mémoriser



**Intra entreprise** : sur mesure  
**Interentreprises** : dates sur le site



**Intra entreprise** : tarif sur demande  
**Interentreprises** : 995€ HT/participant

# MEMORISER SON DISCOURS POUR PITCHER SANS NOTES

## Programme

1 JOUR

### Partie 1

- Faciliter le processus de mémorisation

- Introduction

#### **Atelier 1 • Repérer les 15 points clefs d'un discours**

- Éclairage – Comment trouver les idées clefs ?
- Comment synthétiser un discours pour le mémoriser

#### **Atelier 2 • Pitcher un article de presse**

- Éclairage – Mobiliser ses sens pour développer sa mémoire
- Présentation des techniques GET (Gestuel, Emotion, Tonalité)
- Mobiliser ses sens
- Démonstration du GET

### Partie 2

- Mémoriser des chiffres

#### **Atelier 3 • Exercice de mémorisation de votre discours**

- Éclairage – Créer une table de rappel pour mémoriser un discours
- Mémoriser les points clefs de son discours

#### **Atelier 4 • Créer et utiliser une table de rappel de 0 à 9**

- Éclairage – Mémoriser les notions clefs par la transformation
- L'orthographe
- Le son
- L'évocation

### Partie 3

- Utiliser des palais mentaux pour pitcher

#### **Atelier 5 • Préparation et démonstration du palais mental**

- Éclairage – Le palais mental
- Présentation du palais mental
- Stockage des informations dans son palais mental

#### **Atelier 6 • Utiliser son palais mental**

- Classement des points clefs
- Démonstration au groupe
- Éclairage - Stocker des informations dans un palais mental

#### **Atelier 7 • Exercice de mise en pratique**

- Éclairage – La mnémotechnie
- Combiner les techniques de mnémotechnie
- Atelier – Mémoriser et faire son discours sans notes
- Quiz