

Gérer ses émotions et s'affirmer pour s'exprimer avec aisance

Point fort de cette formation

Formation axée sur la mise en pratique.

Objectif principal

Gérer ses émotions afin de gagner en aisance et de transformer son stress en atout

Objectifs opérationnels

Acquérir des connaissances de base et expérimenter des techniques concrètes pour :

- Prendre la parole et faire passer les messages essentiels (discours officiels, conférences...)
- Animer débats et réunions
- Faire passer un message de façon synthétique et percutante
- Faire face aux situations difficiles et déjouer les techniques de déstabilisation
- Articuler méthodes de communication, stratégies d'argumentation et affirmation de ses points de vue

Contenu

Apports théoriques

- Comment cultiver la confiance en soi et savoir s'affirmer ?
- Les méthodes de réduction du stress et de gestion mentale.
- Communication verbale et non verbale : rôles respectifs des mots, de la voix, de la gestuelle, du placement du corps.
- Les stratégies pour repérer/déjouer les questions pièges et les tentatives de déstabilisation.
- Les méthodes pour faire face aux imprévus et savoir improviser.

Entraînements pratiques

- Acquisition d'outils et stratégies de stabilisation psycho-corporelle pour être calme, solide et



efficace dans les prises de paroles.

- Travail sur la voix : articulation, placement, timbre, rythme, intonations.
- Travail sur le corps : postures, gestuelles, positionnement.
- Exercice de vigilance mentale pour réduire les pensées parasites et accroître la concentration.
- Techniques élémentaires de respiration favorisant détente et concentration.
- Jeux de rôles et mises en situation : préparer un exposé, le présenter, répondre aux questions, argumenter, gérer des contradicteur·trices.
- Outils pour évaluer les situations imprévues et accéder aux capacités d'improviser.

Méthode pédagogique et pré-requis

- Formation tous niveaux, qui nécessite pas de pré-requis.
- Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques, d'illustrations et d'échanges afin d'identifier les bonnes pratiques.
- Les stagiaires seront évalués par questionnaire, en début et fin de formation, afin de mesurer l'acquisition des savoirs.

Format

Formation déclinable sur une ou deux journée(s).

Public cible

Elu·es et collaborateur·trices d'élu·es, agents de la fonction publique, acteur·trices travaillant avec les collectivités locales (structures privées, associatives...).

Pour les personnes en situation de handicap: contacter

[le référent](#)

Cédis.

Inscriptions

Pour les élu·es :

[modalités de financement et d'inscription .](#)

Pour les agents de la fonction publique, les salarié·es, ou autres :

[modalités de financement et d'inscription .](#)

