

# 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'elu·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](#) .

