Programme de formation

16 novembre 2026

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

Pourquoi cette formation?

Amené·e à prendre la parole en public, le pire ennemi peut s’avérer être soi-même. Cette formation permettra d’acquérir des techniques pour réguler ses émotions, son stress et capter l’attention de son auditoire par une attitude assertive.

Objectif principal

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

-

Objectifs opérationnels

- Acquérir des connaissances et expérimenter des techniques concrètes pour faire passer les messages essentiels de façon synthétique et percutante, en toutes circonstances
- 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.

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

Centre d'écodéveloppement et d'initiative sociale
10 rue Chevreul 75011 Paris
Tel: 01 41 58 52 40
Association Loi 1901 - Siret 42068662800058 - APE 913E - NAF 9499Z
cedis@cedis-formation.org - http://www.cedis-formation.org

Appropriation d’outils pour évaluer les situations imprévues et accéder aux capacités d’improviser.

Acquisition de stratégies pour rester calme, solide et efficace dans les prises de paroles.

Exercice de vigilance pour réduire les pensées parasites et accroître la concentration.

Travail sur la voix : articulation, placement, timbre, rythme, intonations.

Travail sur le corps : postures, gestuelles, positionnement.

Techniques élémentaires de respiration favorisant détente et concentration.

Méthode pédagogique et pré-requis

Formation individuelle ou en groupe de 10 participants maximum.

Formation tous niveaux, qui nécessite pas de pré-requis.

Alternance d’apports théoriques et de mises en situation s’appuyant sur le vécu des stagiaires.

Les stagiaires seront évalués par le formateur, via une grille d'indicateurs, sur l'acquisition des connaissances et méthodes.

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 .

Centre d'écodéveloppement et d'initiative sociale
10 rue Chevreul 75011 Paris
Tel: 01 41 58 52 40
Association Loi 1901 - Siret 42068662800058 - APE 913E - NAF 9499Z
cedis@cedis-formation.org - http://www.cedis-formation.org