



## Programme de formation

Du 04 mai 2022 au 05 juillet 2022

12h, à raison de 6 sessions de 2h

Lyon 3eme

20 rue du Lac

# Maîtriser la prise de parole en public

## Pourquoi cette formation?

Exercer un mandat d'élue locale implique de communiquer sur son action, ou sur ses positions. La prise de parole en public est un outil indispensable, quelle que soit sa position dans l'assemblée délibérante. S'appuyant sur des exercices pratiques de mise en situation (avec ou sans caméra), cette formation individuelle permettra d'acquérir les bases de la communication orale.

## Objectifs opérationnels

- Apprendre à gérer les aspects verbaux et non-verbaux fondamentaux de la prise de parole en public
- Maîtriser les principales règles de rédaction et de structuration de son discours
- Savoir déjouer les écueils, les imprévus et être à l'écoute de son public

## Contenu

Lors des 6 sessions, seront abordés les aspects suivants

### La préparation et le conditionnement à la prise de parole

#### La dimension verbale

- L'écriture du message et la répétition
- La diction
- Le rythme

#### La dimension non-verbale

- Le regard
- La gestuelle

#### La gestion des émotions



Centre d'écodéveloppement et d'initiative sociale

3-5 rue de Vincennes 93 100 Montreuil

Tel: 01 41 58 52 40 Fax: 01 42 87 05 80

Association loi 1901 - Siret 420 686 628 00041 - APE 913E / NAF : 9499Z

cedis@cedis-formation.org - <http://www.cedis-formation.org>



## Programme de formation

Du 04 mai 2022 au 05 juillet 2022

12h, à raison de 6 sessions de 2h

Lyon 3eme

20 rue du Lac

- La confiance en soi
- Dompter son trac
- La persuasion

### L'impact du discours

- L'écoute du public
- Faire court
- Aller à l'essentiel

### Conclure et finir en beauté

## Méthode pédagogique et pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

A chaque session, sont abordées les notions fondamentales, et sont effectuées 4 entraînements devant la caméra, qui sont ensuite décryptés.

Un travail personnel sera demandé à la stagiaire en fin de sessions, qui sera étudié et analysé aux suivantes.

## Intervenant

**Denis de Montgolfier** – réalisateur, enseignant en communication, consultant et formateur.

