

# Prendre la parole et convaincre en toute circonstance - Module 1 : L'art de l'éloquence, posture de l'orateur·trice et gestion du stress

## Point fort de cette formation

La prise de parole est incontournable pour conduire à bien son mandat d'élu·e. La communication orale ne s'improvise pas. Les situations de prises de parole, de face-à-face et de débat contradictoire constituent un exercice de communication délicat. Elles nécessitent de s'approprier des techniques de prise de parole, de gestion du stress, de souffle, de position. Cette formation permet d'appréhender les éléments fondamentaux des techniques oratoires.

Cette formation se déroule en 3 modules d'une journée chacun dont les objectifs globaux sont :

- Savoir préparer avec efficacité une prise de parole ;
- Gérer son stress, maîtriser son langage non-verbal et parler avec aisance ;
- Savoir construire un discours percutant et convaincant sur des sujets complexes ;
- Faire preuve de répartie en toute circonstance.

## Objectifs opérationnels

- Être impactant dès les premiers instants d'une prise de parole.
- Adopter une posture de l'orateur·ice et gestion du stress.
- Structurer sa prise de parole pour convaincre.

## Contenu

9h 30-10h : Recueil des attentes et introduction – Être impactant dès les premiers instants d'une prise de parole

- Recueil des attentes de participant·es .
- Présentation de la formation et des objectifs pédagogiques.
- Théorie : déconstruire la notion de « charisme » et prendre conscience de l'importance du langage non-verbal dans la communication.

10h - 11h : Mise en pratique

Premier passage à l'oral et retours personnalisés.

11h - 12h : Théorie : Posture de l'orateur·ice et gestion du stress



- Les fondamentaux du langage non-verbal pour une posture convaincante.
- Mieux gérer son stress en prise de parole.

12h - 12h 30 : Mise en pratique

Deuxième passage à l'oral, travail sur un axe de progression identifié en amont.

14h - 15h : Théorie : structurer sa prise de parole pour convaincre

- Prendre en compte le public et ses enjeux Construire sa prise de parole autour d'un message fort.
- Soigner son introduction et sa conclusion.

15h - 17h : Mise en pratique : prise de parole et retours personnalisés

Après un temps de préparation qui leur permet d'appliquer la méthodologie vue précédemment, les participant-es prennent la parole sur un sujet en lien avec leur activité d'élue.

## 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.

## Intervenante

**Raphaëlle Martin**, formatrice, consultante en communication.

## Public cible

Elu-es et collaborateur-trices d'élue-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.

