Programme de formation

17 novembre 2026

INITIATION - Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public

Pourquoi cette formation ?

Prendre la parole en public ou lors d'une réunion est parfois vécu comme un moment difficile. Cette formation est orientée sur la mise en pratique pour permettre aux participant·es de progresser rapidement.

Objectif principal

Être capable de prendre la parole avec aisance pour faire passer un message clair à son auditoire.

-

Objectifs opérationnels

- Acquérir une méthode pour préparer et améliorer ses interventions, apprivoiser son stress et gagner en aisance.
- Présenter et exprimer clairement ses idées pour faire passer les messages essentiels.
- Maintenir l'intérêt de son auditoire, en maîtrisant le langage verbal et non-verbal.
- Savoir s'exprimer dans un temps imparti et mesurer l'impact de son intervention orale.

Contenu

Comprendre ce qui est important dans les premières secondes et dans les premières minutes de l'intervention.

Appréhender l'ensemble des composantes verbales et non verbales :

L'attitude, la posture, la gestuelle, le regard, la voix,

Les éléments physiques à prendre en compte,

Les rythmes de la parole.

Réguler son trac et rendre son discours facile à comprendre (structure claire, chiffres, etc.).

Savoir faire face aux imprévus : questions pièges, tentatives de déstabilisation,

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

soucis logistiques, etc.

Faire un bilan après chaque intervention.

Méthode pédagogique et pré-requis

Formation individuelle ou en groupe de 10 participant-es maximum).

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

Alternance d'apports théoriques et de mises en situation, avec deux 2 formules au choix :

– Mises en situation filmées et débriefing à partir des enseignements vidéos

Ou

– Mises en situation réelles

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

Format

Formation déclinable sur 1 ou 2 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 .

-

-