



Programme de formation

27 juin 2026
9H30-17H
Accueil 9H

PARIS
Cedis
10 rue Chevreul

Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public

Pourquoi cette formation?

Qu'ils soient dans la majorité ou l'opposition, les élus locaux sont amenés à prendre la parole en public. Cet exercice s'impose à eux, qu'ils le souhaitent ou non. Or la capacité à s'exprimer, clairement, dans un temps imparti et à capter l'attention de son auditoire n'est pas innée. Cette compétence nécessite méthode et entraînement. Cette journée de formation alternera apports théoriques et exercices filmés, puis analysés. Elle permettra aux élus de s'approprier des outils et des techniques pour faire du langage verbal et non-verbal un atout au service du mandat.

Objectifs opérationnels

- Apprendre à apprivoiser son stress et à gagner en aisance, en maîtrisant le langage verbal et non-verbal.
- Savoir exprimer clairement ses idées, dans un temps imparti, pour faire passer les messages essentiels.
- Être capable de capter l'attention de son auditoire et de mesurer l'impact de son intervention orale.

Contenu

Appréhender les composantes verbales et non-verbales de la prise de parole en public

L'attitude et la posture.

Les rythmes de la parole.

La gestion des émotions.

Connaître les éléments fondamentaux du discours

Adapter son message au public.

Structurer de manière claire et concise.





Programme de formation

27 juin 2026
9H30-17H
Accueil 9H

PARIS
Cedis
10 rue Chevreul

Illustrer son propos.

Savoir faire face aux imprévu

Gérer son stress.

Contrer les objections, les questions pièges.

Déjouer les tentatives de déstabilisation.

Intervenant

Alex Metzinger – formateur en prise de parole en public – coach.

Méthode pédagogique et pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis.

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'exercices pratiques ancrées sur des situations vécues : les exercices seront filmés et analysés afin d'identifier les marges de progression et les points forts.

Les stagiaires seront évalués par le formateur en début et en fin de formation, via une grille d'indicateurs, afin de mesurer la progression des acquis.

Public

Elus en début de mandat, ou souhaitant consolider leurs bases en finances locales

Pour les personnes en situation de handicap: contacter le [réfèrent Cédis](#)

.
-



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>