Programme de formation

10 octobre 2026
de 09h30 à 17h00
Accueil 9h

Paris (11e)
Cédis
10 rue Chevreul
Métro Nation

Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole en public

Point fort de cette formation

Exercer un mandat d'élu·e local·e 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, cette formation d'une journée permettra d'acquérir les bases de la communication orale.

Objectifs opérationnels

- Acquérir les outils et les méthodes pour maîtriser sa prise de parole et convaincre son auditoire.
- Faire passer les messages essentiels et maintenir l'intérêt du public.
- Gérer le stress et ses émotions afin de communiquer avec aisance et conviction.

Contenu

Maîtriser les fondamentaux de la prise de parole

- Appréhender la communication verbale et non-verbale.

- Renforcer son aisance gestuelle et vocale.

- Travailler son souffle, sa diction.

Renforcer l'impact de son message

- Structurer son discours pour capter et retenir l'attention.

- Maintenir l'intérêt de son auditoire.

- Faire des signes verbaux et non-verbaux une force.

S'affirmer positivement en toutes circonstances

- Comprendre et gérer le stress.

- Maîtriser ses émotions.

- Faire face aux tentatives de déstabilisation.

Méthode pédagogique et pré-requis

Alternante d'apports théoriques et de mises en situation-: préparation d'une courte prise de parole, prises de parole improvisées suivies de retours personnalisés.

Cette formation ne nécessite pas de pré-requis

Les stagiaires seront évalués en début et en fin de formation sur des critères définis par l'intervenante, afin d'établir leur progression

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.

Intervenante

Margaux Lefebvre – Formatrice, coach et enseignante de prise de parole et assertivité