

Prendre la parole avec aisance et impact

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 pour prendre la parole de manière plus crédible, convaincante et fédératrice.

Objectifs opérationnels

- Gagner en aisance et en impact à l'oral.
- Prendre confiance en soi face à un public.
- Apprendre à s'adapter à son auditoire en toutes circonstances.
- Savoir structurer des prises de parole à la fois rigoureuses et enthousiasmantes.

Contenu

Matin : maîtrisez votre corps et votre voix pour vous affirmer et capter l'attention.

Comprendre ce qui vous rend crédible (ou non) à l'oral.

Découvrir les techniques corporelles et vocales essentielles pour gagner en charisme.

Exercice : prise de parole individuelle pour repérer vos qualités et axes d'amélioration.

Retours personnalisés et nouveaux exercices ciblés pour travailler vos axes d'amélioration et développer une posture d'orateur

Après-midi : transmettez des messages clairs et impactants

Structures narratives pour apprendre à écrire facilement des discours et des interventions.

Exercice : nouvelle prise de parole sur un sujet d'actualité de votre mandat avec, cette fois, une focalisation sur le contenu et la structure du discours

Retours personnalisés et deuxième passage pour améliorer votre discours





Programme de formation

05 décembre 2026
de 09h30 à 17h30
Accueil 9h

LYON

Lieu à définir

Bilan de la formation

Méthode pédagogique et pré-requis

Cette formation est axée sur la pratique et est donc pensée pour un petit groupe. Vous prendrez la parole pendant la journée pour que les méthodes et outils théoriques soient directement testés et assimilés. Chaque prise de parole sera suivie d'un retour personnalisé. Cela vous permettra de repérer vos qualités et vos axes d'amélioration, tant sur le fond du discours que sur l'image que vous renvoyez. La formatrice s'attachera tout particulièrement à créer un cadre de confiance qui permet le lâcher-prise et une véritable montée en compétences.

Alternance 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 via une grille d'indicateurs, afin d'établir leur progression

Public cible

Elu·es et collaborateur·trices d'élus·es.

Pour les personnes en situation de handicap: contacter
[le référent](#)
Cedis.

Intervenante

Margaux Lefebvre – Enseignante de rhétorique, coach, formatrice.



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>