

# Prendre la parole en public

**1 JOUR (7h) ▶ PRÉREQUIS : AUCUN ▶ PUBLIC : Elu(e)s désirant développer ses compétences dans le cadre de son mandat**

## Objectifs

A l'issue du stage, vous serez capable de :

- ✓ Utiliser des techniques pour gérer son trac
- ✓ Gagner en confiance et en efficacité dans les différentes situations de prise de parole
- ✓ Enrichir ses capacités de conviction et apprendre à s'exprimer avec une plus grande aisance
- ✓ Développer ses capacités d'adaptation
- ✓ Apprendre à captiver l'auditoire et à dialoguer avec celui-ci

## Méthodes

- ✓ Des exercices concrets servent d'évaluation des acquis tout au long de la formation

## Modalités d'évaluation

Des exercices concrets servent d'évaluation des acquis tout au long de la formation.

## Modalités de suivi

Dans les 3 mois suivant la formation, un point est établi pour mesurer la mise en œuvre des acquis en milieu professionnel et identifier les nouveaux besoins.



## Programme

### ► La préparation

- Définir le message précis à faire passer : « qu'est-ce que j'ai à dire »
- La préparation physique, émotionnelle et mentale
- Prendre conscience de son langage corporel (geste, attitude) et vocal
- Identifier ses propres appréhensions : trac, crainte d'être mal jugé, peur de mal faire...
- Faire en sorte de se « libérer » l'esprit pour faire place à l'imagination ou à la synthèse

### ► L'aisance

- Amener le stagiaire à apprivoiser ses nouveaux réflexes
- Jouer de ses gestes et attitudes et de sa voix
- Rechercher toujours plus de sincérité dans le discours
- Vouloir créer le contact avec l'auditoire
- Entrer dans le registre de la sympathie
- Se dégager des a priori et renvoyer à l'auditoire une image positive de lui-même

### ► La cohérence

- Amener le stagiaire à identifier et à agir pour limiter l'espace entre « ce que je dis » et « ce qui est perçu et compris » par l'auditoire

- S'entraîner à réunir ces trois directions pour une expression convaincante

- ✓ Exprimer ses propos avec justesse et leur donner du sens
- ✓ Rechercher à être en phase constante avec l'auditoire
- ✓ Rester « campé » sur son fil conducteur

### ► L'improvisation

- Guider le stagiaire dans l'expérience de l'improvisation et lui faire découvrir les bienfaits et l'utilité de celle-ci pour apprendre à faire face à l'imprévu, aux objections déstabilisantes, aux perturbations
- Accueillir les propos d'autrui et répondre aux objections tout en sachant fédérer l'assemblée
- Transformer la « déstabilisation » de l'imprévu par le « rebond »

### ► L'enthousiasme

- Amener le stagiaire à trouver le « punch » nécessaire dans l'expression convaincante et motivante d'un discours
- Chercher à s'aligner dans la « spirale ascendante » du succès de son intervention avec :
  - ✓ La passion à transmettre (quel que soit le thème de l'intervention)
  - ✓ Le plaisir à échanger avec l'auditoire
  - ✓ L'humour juste et la complicité à faire passer

## Coût de la formation

**Inter : 320 € net/jour/stagiaire**  
**Intra : 975 € net/jour/groupe**

## Lieux et dates 2022

**Angers > Jeudi 5 mai**

Parking gratuit (sauf Le Mans) - Sites desservis par les transports en commun.

Salles de formation accessibles aux personnes en situation de handicap ou à mobilité réduite.

Possibilité d'adapter les moyens pour les personnes en situation de handicap (contact référent handicap : Vincent Leprince - Tél : 02 41 88 73 58 - Mail : v.leprince@cezampdl.fr)

Déclaration d'activité formation enregistrée sous le n°52 44 07187 44 auprès du Préfet de région des Pays de la Loire. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. Agréé Formation économique des membres du CSE. Liste arrêtée par le Préfet des Pays de la Loire le 17 septembre 2021.

Responsable pédagogique : Vincent Leprince 02 41 88 73 58 - v.leprince@cezampdl.fr / Référente administrative : Valérie Dorléans 02 41 87 36 17 - v.dorleans@cezampdl.fr

Inscriptions et calendrier inter-entreprises disponible sur [www.cezam.fr](http://www.cezam.fr)