

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC - NIV.1

(Apporter un discours que vous avez fait ou que vous aurez à faire)



Jeudi 17
septembre



9h à 17h00



250 €



CDG63



10 Elus max.

OBJECTIFS :

- Communiquer efficacement avec un message construit et adapté à la cible
- S'exprimer avec charisme et conviction
- Gérer son stress lors d'une prise de parole en public
- Affirmer sa posture d' élu

AU PROGRAMME :

- 1 Prise de contact**
 - Tour de table
 - Présentation croisée
- 2 Mise en mouvement**
 - Le Travail en binôme sous forme de jeu
- 3 Qu'est-ce que le stress ?**
 - Comment gérer son stress et ses émotions ?
 - Définition du stress, son fonctionnement
 - Les émotions
 - Exercice de préparation avant discours (outils de sophrologie), respiration
- 4 Le regard, la gestuelle, la voix**
 - Les pouvoirs du regard
 - Adopter la bonne posture
 - Faire vivre sa voix
- 5 Le Texte : quelle méthode ?**

INTERVENANT – Olivier GIRARD

Formateur et comédien

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Formulaire d'évaluation de la formation
- Feuille de présence signée par les stagiaires

ORGANISATION

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée
- Mises en situation, exercices en groupe
- Groupe de 10 personnes maximum

VENEZ VOUS INSCRIRE A NOTRE FORMATION !

INSCRIPTION



S'inscrire via le formulaire
financement par la commune

Ou



S'inscrire via votre DIF élu
financement par la CDC