





# Initiation

## Comment s'exprimer devant un public et gérer les situations critiques ?

Acquisition et révision des bases

### Présentation de la formation

La prise de parole est un exercice difficile, qui ne peut pas toujours s'improviser. Cette formation, résolument tournée vers la pratique, vous apprendra à mieux vous connaître, identifier vos points forts et points faibles en vue d'acquérir des techniques visant à parfaire votre expression, vos postures, vos interventions en public.

*Gérer ses postures, placer sa voix, soigner ses présentations...  
Comment convaincre, faire passer vos idées, soutenir vos projets efficacement ?*

### Organisation

**Intervenant :** M. Marc GUEPRATTE, comédien

**Durée :** 1 journée

**Effectif :** de 6 à 12 personnes

**Repas :** sur place (plateau repas froid)

**Lieu :** au siège de l'Association des maires de Meurthe-et-Moselle à Laxou

### Objectifs

**Acquérir** les grands principes de la communication

**Connaître** des positions corporelles efficaces alliant regard, gestuelle et placement de la voix

**Etre capable** d'intervenir dans une réunion face à tout public

### Date

**12 mars 2012**  
(de 9 h à 17 h)

### Tarif

**180 € TTC** (par personne, repas inclus)

### Programme

- 1 La diction :** Comment parfaire sa diction et sa prononciation pour acquérir davantage de clarté dans ses discours ? Comment soigner son entrée en matière ?
- 2 Le regard :** Comment s'exprimer devant un auditoire, garder un œil sur sa présentation tout en étant attentif à l'assistance ? Comment s'y prendre pour ne pas fixer son regard sur une seule personne ?
- 3 Intonation et volume sonore :** Comment adapter l'intensité de sa voix en fonction des situations ? Comment hausser son volume sonore tout en restant clair ?
- 4 Objectivité et subjectivité :** Comment délivrer un message clair et objectif, décrypter et analyser les réactions dans la salle ? Comment développer ses facultés d'écoute, reformuler une phrase, un texte, une idée en restant objectif ?
- 5 Fluidité mentale :** Comment s'exercer à l'improvisation ?
- 6 Synthétiser :** Si le temps manque, comment synthétiser ses idées en restant cohérent ? Comment rester calme, placer son souffle et sa voix, utiliser les silences à bon escient ?

## LES PLUS

*Méthode active laissant une large place aux exercices de diction et aux mises en situation.*

**Je participe. Pour cela, je remplis le bulletin d'inscription\***

\* Dans le cas où le bulletin d'inscription n'est pas joint à cette fiche de présentation, vous pouvez le télécharger depuis la rubrique "mission formation" de notre site internet dont l'adresse se trouve ci-dessous.

### Informations complémentaires

**03 83 28 96 99**

[www.adm54.asso.fr](http://www.adm54.asso.fr)

du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h sauf le mardi matin

[service-formation@adm54.asso.fr](mailto:service-formation@adm54.asso.fr)



**La formation des élus  
par et pour les élus**

