

Savoir s'exprimer en public...

Initiation



c'est la voie idéale
pour faire passer ses idées !

La formation des élus
par et pour les élus

adm54
association des maires
de meurthe-et-moselle



Initiation

mission formation

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

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

14 juin 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

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



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

