

**Savoir s'exprimer
en public...**

**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**



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

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

- Référence :** EO - MG1
- Intervenant :** M. Marc GUEPRATTE, comédien
- Durée :** 1 journée
- Horaires :** de 9 h à 17 h
- Effectif :** de 6 à 12 personnes
- Repas :** sur place (plateau repas froid)
- Lieu :** au siège de l'ADM54 à Laxoux

Objectifs

- Acquérir** les grands principes de la communication.
- Maîtriser** des positions corporelles efficaces alliant regard, gestuelle et placement de la voix.
- Etre capable** d'intervenir dans une réunion face à tout public.

Date et Tarif

- 12 avril 2011** (de 9 h à 17 h)
- 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

Méthodes actives laissant une large place aux exercices : utilisation des modèles de discours pour les élus + remise d'une documentation pédagogique accessible.

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

Informations complémentaires

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

03 83 28 96 99

www.adm54.asso.fr

service-formation@adm54.asso.fr



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

