

Perfectionnement

Toujours mieux  
s'exprimer...

c'est l'assurance  
de transmettre  
le bon message !



La formation des élus  
par et pour les élus



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

**Spécialisation / approfondissement des acquis**

## Présentation de la formation

Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi le module intitulé "Comment s'exprimer devant un public ?" (initiation) et qui souhaitent gagner encore en éloquence et en confiance.

Les techniques de communication orales ne sont pas innées et vous êtes conscient qu'une meilleure maîtrise de ces dernières vous permettra de gagner en efficacité et en mieux-être. C'est la raison pour laquelle, cette formation pratique se déroulera, pour une mise en situation idéale, dans un théâtre.

*Développer votre confiance en vous et perfectionner votre expression orale.*

## Date

**vendredi 19 mai 2017**

(de 9 h à 17 h)

## Programme

**1 Développer ses ressources personnelles pour mieux communiquer :**

- Évaluer ses capacités de prise de parole en public : attitudes, enthousiasme, maîtrise de soi...
- Savoir gérer son stress.

**2 Comment structurer une prise de parole ?**

- L'entrée en matière,
- L'accroche, le développement et la conclusion.

**3 La relation corps/voix**

- Maîtrise de la voix : rythme, débit, intonation, articulation, respiration et intensité.
- Maîtrise du geste, de la posture et du regard (langage non verbal).
- La coordination entre la voix, le regard et la gestuelle.
- Comment capter et maintenir l'attention ?

**4 La gestion des conflits**

- Comment réagir face à des questions déplacées ou agressives ?
- Quelle attitude adopter face à quelqu'un qui monopolise la parole ou qui ne la prend pas ?

**5 Apprivoiser l'espace, le micro et le pupitre.**

## Organisation

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

**Durée :** 1 journée

**Effectif :** de 6 à 10 personnes

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

**Lieu :** au Théâtre de la Source au 1, rue Lamartine à Tomblaine (54510)

## Objectifs

**Développer** sa confiance en soi pour pouvoir intervenir devant n'importe quel public

**Maîtriser** les outils d'une communication efficace

**Savoir gérer** les situations de stress ou de conflit

## Pré-requis

Avoir suivi le module "Comment s'exprimer devant un public et gérer les situations critiques ?" (initiation)

## LES PLUS

*Méthode pédagogique active laissant une large place aux exercices pratiques (individuels et collectifs) dans une véritable salle de théâtre.*

*Mise en évidence des potentialités, faiblesses et axes de travail. Conseils personnalisés.*

**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 97**

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

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

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



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

