

---

## Programme de Formation

---

### COM01 - Prise de parole en public



---

#### Organisation

**Durée :** 14 heures

**Mode d'organisation :** À distance

**Prochaine session :** *début*  
*fin*

---

#### Contenu pédagogique



##### **Public visé**

Elus locaux



##### **Objectifs pédagogiques**

- Prendre conscience de l'impact de son comportement non-verbal dans la communication
- Être capable d'intervenir dans une réunion, face à tout public
- Apprendre à gérer son trac, développer son éloquence et amplifier l'impact de son discours



##### **Description**

*Autodiagnostic*

##### **Les 5 compétences clés à développer**

- Utiliser la voix
- Dompter son souffle
- Maîtriser le silence
- Les astuces pour positionner sa voix
- La tonalité de la voix : alterner les graves et les aigus

*Quelques exercices de respiration pour poser sa voix*

- Utiliser le regard
- Regarder ou balayer son auditoire
- Utiliser le langage des gestes : accompagner son discours par des gestes
- Les enjeux de la communication non verbale
- Son articulation avec le choix des mots
- Accrocher son auditoire et se centrer sur l'intérêt de l'autre
- Prendre la parole sans stress
- Préparer son discours



- Dominer son trac

*Training vocal/échauffement vocal*  
*Debriefing en groupe*

### **Préparer une intervention réussie**

- Détecter, analyser et tirer parti de ses inhibitions et ses atouts
- Rédiger son discours
- Développer sa confiance en soi
- Utiliser l'espace pour capter son auditoire

*Communiquer autrement avec son corps pour être plus percutant*

*A partir de situations concrètes, les participants seront amenés à prendre la parole puis un débriefing collectif est organisé : entraînement et simulations*

- *Analyse de la prestation : , les points positifs et les erreurs à ne pas commettre*
- *Préparation et rédaction du discours : jusqu'où aller dans la rédaction du discours ?*
- *Chaque participant repartira avec son plan d'action des points à améliorer*



### **Prérequis**

Aucun