Formation

RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Jeudi 6 novembre 2025 - de 9h00 à 17h00

PROGRAMME

Intervenante

- Lorelyne FOTI, *Formatrice indépendante, metteure en scène, comédienne*
  Dirigeante de la Compagnie Ultreia à Épinal

Objectifs

- S'exprimer à l'oral avec aisance
- Maîtriser le langage non verbal et para verbal
- Structurer son discours pour transmettre un message clair, efficace et impactant
- Adapter sa prise de parole à son auditoire et son environnement

Contenu

SÉQUENCE 1 :
Utiliser la technique des « 4 P » pour maîtriser son langage corporel

> La technique des 4 P : Présence, Posture, Place et Plaisir de s'exprimer
> Le langage non verbal

SÉQUENCE 2 : Placer sa voix

> La respiration
> Le placement vocal
> L'articulation et la projection de sa voix
> Le langage para verbal

SÉQUENCE 3 : Structurer son discours

> Les objectifs de sa prise de parole en public
> Les différents types d'accroche
> Le développement de son argumentaire
> L'art de conclure

Limitée à 8 personnes

Lieu de formation
Salle Jules Méline
Conseil Départemental des Vosges
8 rue de la préfecture

Inscription
Inscription préalable **OBLIGATOIRE**

Formation éligible au financement par le DIFE*

Frais d'inscription
200 € frais déjeuner compris

Conditions d'annulation

- **Toute inscription annulée une semaine (5 jours ouvrés) avant la formation**, sera facturée à hauteur de 50 % du montant de la participation demandée.
- **Toute inscription annulée 48 heures ouvrées avant le stage**, est due dans son intégralité.

L'AMV 88 se réserve le droit d'annuler la séance si le nombre d'inscrits est insuffisant et également de limiter le nombre d'élus par collectivité si le nombre est trop important.

**DIFE :*
Droit Individuel à la Formation des Elus

.../...

Contenu *(suite)*

SÉQUENCE 4 : Gérer son stress pour être plus à l'aise en public

> Identifier les sources de stress liées à la prise de parole en public
> La gestion du stress et des émotions
> Gérer les imprévus face à un public
> Développer la confiance en soi

SÉQUENCE 5 : Adapter son discours à son auditoire et à son environnement

> Adapter son discours à son auditoire, son environnement professionnel et aux différents types d'intervention (réunion, rencontre, pitch, présentation, discours, conférence)
> Capter l'attention de son public pour susciter l'adhésion et transmettre un message impactant

Entraînement à la prise de parole en public et mises en situation

Méthode pédagogique

- Exercices pratiques, techniques et outils concrets
- Jeux de rôle et mise en situation
- Conseils personnalisés
- Document pédagogique