



## > Communication

# Prise de parole en public N1

Ce module (niveau 1) s'adresse à toute personne amenée, dans le cadre de son activité politique ou associative, à prendre la parole lors de réunions, de conférences ou autre.

### OBJECTIFS

- > Prendre conscience de l'impact de son comportement non-verbal dans la communication.
- > Etre 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.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Le stage conjugue théorie et pratique : les stagiaires travaillent aussi bien la technique vocale pour aborder le discours mais également la confiance en soi, le charisme, le regard, la créativité, la lecture, le corps, la réactivité, la visualisation, les jeux de rôles (mise en situation)... à travers des exercices ludiques et interactifs.

### PROGRAMME

- > L'intérêt et l'impact de la communication non verbale et gestuelle : travail sur l'écoute, l'articulation, training vocal, gestion du trac (échauffement vocal, projection, placement de voix, timbre).
- > Savoir convaincre rapidement et développer sa présence.
- > Préparer une intervention : détecter et analyser ses inhibitions et ses atouts, prendre des risques, développer sa confiance en soi, se présenter physiquement.
- > Désamorcer l'agressivité de l'opposition en s'affirmant avec force et assertivité.



1 journée (7h)



Individuel : 560€ (prise en charge DIF Elus)  
Groupe intra : 1950 €



**Bruno Flender,**  
comédien spécialisé dans la prise de parole et la mise en scène qui s'appuie sur l'expression théâtrale.



PROCHAINES DATES :  
Nous consulter

## > Contact

Aurélien Dekydtspotter  
formation-elus@univ-littoral.fr  
03 28 23 70 83