

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



L'ACADÉMIE DES
LEADERS PUBLICS

Durée : 1 journée, 7 heures

Pré-requis : aucun

Moyens pédagogiques : Jeux de rôle, enregistrement et analyse

Les acquis recherchés :

Publics visés : En groupe restreint ou en individuel, élus locaux, collaborateurs d'élus locaux

- ✓ Connaître sa voix et maîtriser sa prise de parole en public
- ✓ S'affirmer et présenter en confiance ses projets pour sa collectivité

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > Une parole **forte**
- > **Connaître** sa voix et son pouvoir
- > **Corriger** certains défauts
- > Gagner en **efficacité**
- > **S'affirmer** en confiance
- > Acquérir les outils pour **améliorer son éloquence**
- > Déterminer les enjeux, intéresser ses auditeurs avant de les convaincre
- > Comprendre et utiliser au mieux sa respiration
- > Être maître de ses émotions
- > Se présenter en public, à son avantage
- > **Apprendre** à s'écouter pour mieux écouter les autres
- > Posséder les outils de son **évolution** permanente

CONTENU PEDAGOGIQUE

Séquence 1

> La posture

Enroulement de posture et reconstruction verticale
L'assouplissement, l'élan et l'importance de sa présentation

> Le souffle / la colonne d'air

La gorge

Gérer les émotions et sa respiration (la pleine inspiration)

> La voix / la phonation

La voix directe

Le placement des voyelles et le placement des consonnes

> L'expression parlée (voix passive / voix active)

L'élan expressif et l'expression parlée

> Le mental du soliste

Structurer sa parole et son intonation

L'œil, la posture et le phare

Séquence 2

Trouver « sa » voix

Le phrasé, l'écoute active et les masques de la voix