
PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

COMMUNICATION - EFFICACITÉ PERSONNELLE

 Niveau 1 : DÉCOUVRIR

 DURÉE

Une journée

 PUBLIC

L'ensemble des élu.e.s



Savoir s'exprimer en conseil municipal, faire passer ses idées, gérer son trac sont des enjeux majeurs pour tout.e élu.e. Dans cette formation-action, vous trouverez des clés pour améliorer votre prise de parole, être plus convaincant.e, mieux faire passer vos messages.

OBJECTIFS

- Être plus à l'aise à l'oral
- Préparer des messages simples et clairs
- Développer son potentiel d'orateur
- Mieux gérer votre trac et vos émotions à l'oral

PROGRAMME

- Les fondamentaux de la prise de parole en public :
 - Public, objectifs, message essentiel, angle : analyse du public
 - Tenir compte du public dans votre préparation
 - La règle des 3 P et des 3 R : de la préparation et de la répartition pour être plus à l'aise en public
 - L'importance de l'enthousiasme : 3E
 - Préparation des aides visuelles claires et simples
 - Rendre son discours vivant :
 - Une accroche pour commencer, une chute pour conclure
 - Anecdotes, exemples, chiffres et statistiques : comment rendre une intervention ou un discours concret et vivant
 - L'énergie de la communication : E=MC2
 - Perler dans le respect du temps imparti
 - La gestion du trac et des émotions :
 - La respiration et l'ancrage
 - la visualisation positive
 - La voix, 38 % du message
 - L'articulation, le débit de parole, la tonalité
 - Le SGAR (sourire, gestuelle, ancrage, regard)
 - Des aides méthodologiques :
 - Créer "une génoise de base" pour présenter votre délégation
 - Différents types de discours (mariage, baptême républicain, vœux, départ à la retraite, inauguration, etc...)
 - La méthode AIDA pour convaincre
 - La méthode ESPERE pour informer
 - Lancer un débat, poser des règles du jeu
-

📄 MÉTHODE

Alternance de théorie et de pratique, nombreux exercices de prise de parole. Exercices ludiques et concrets pour optimiser votre gestuelle, votre voix et votre articulation. Aides méthodologiques pour bâtir des discours et des powerpoints. Retour personnalisé pour chaque participant.e.

📅 SESSIONS À VENIR

Date de début	Durée	Sur demande
24/09/2020	Une journée	Non
05/10/2020	Une journée	Non
03/11/2020	Une journée	Non

👤 FORMATEUR



Véronique TRÜB

Spécialisée dans la prise de parole en public, Véronique Trüb a créé et dirige depuis 20 ans à Rennes un cabinet de formation, d'animation, de coaching et de relations publiques qui intervient sur le grand Ouest. Elle forme des élu.e.s via l'Aric depuis 20 ans. Animatrice de débats, de conférences et de séminaires, Véronique Trüb transmet aux élu.e.s son expertise dans le domaine de la communication orale et écrite. Elle aime allier professionnalisme et humanisme. Dans ses stages où règne la bonne humeur, elle met les gens en situation, de façon très concrète, tout en donnant des aides méthodologiques claires. Master PNL (psychologie appliquée), diplômée de Sciences Po Paris et du Centre de formation des journalistes de Paris, Véronique Trüb a passé sa carrière à aider les gens à développer leur potentiel de communicant, via des conseils personnalisés. Elle se forme désormais au coaching.