

# COMMUNICATION

Mieux se connaître à l'oral pour gagner en confiance



Parler devant un public est souvent une source d'insécurité plus ou moins bien vécue. Stress, impatience, peur, gorge serrée, bouche sèche, maux d'estomac sont quelques exemples de symptômes qui nous polluent. Pour canaliser ces réactions émotionnelles et physiologiques, il faut structurer et préparer sa prise de parole. Ce que nous transmettons à l'oral ne passe pas seulement par le mot ...



**DURÉE** : 1 jour  
Ou sur mesure



**PROFIL DES INSCRITS** :  
Élu local



**PRÉREQUIS** : Aucun



**MODALITÉS** : Présentielle



**LIMITES D'EFFECTIFS** : 15  
ou individuel



**ORGANISATION**

- **XYLAN FORMATIONS** -

Équipe pédagogique

Nos formateurs sont, ou ont été, préfets, conseillers départementaux, DGS, secrétaires de mairie, directeurs de service, députés, avocats en droit public, journalistes locaux, élus communautaires, conseillers...

Ils dispensent des formations de qualité sans aucune pression idéologique ou politique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation et tour de table
- Rappel des objectifs
- Supports projetés
- Exposés théoriques
- Étude de cas concrets
- Quiz en salle

Suivi et évaluation

- Feuille de présence
- Mises en situation
- Questions / réponses
- Formulaires d'évaluation à chaud et à froid
- Attestation individuelle de formation

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation apporte les bases et les solides fondations d'une prise de parole réussie lors des réunions publiques ou au sein d'un groupe. Elle donne les outils pour avancer pas à pas vers la confiance en soi et dans sa posture d'élu.

## CONTENU PEDAGOGIQUE

L'important n'est pas ce que vous dites... Mais ce qui est perçu  
Se préparer physiquement à la prise de parole

- Maîtriser sa voix et sa respiration
  - La posture
  - La respiration
  - L'articulation
  - Le débit
  - Le volume
  - Le sourire
- Identifier ses propres réactions face au stress
  - Les réactions physiologiques
  - Les réactions cognitives
  - Les réactions émotionnelles
  - Les réactions comportementales

Les éléments d'une communication verbale réussie

- Le vocabulaire et les messages verbaux
  - Le travail du mot
  - Le travail de l'oral
- Les messages non verbaux
  - Les gestes
  - Les postures
  - Les mimiques faciales
  - Le positionnement par rapport à l'interlocuteur
  - La tenue

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Préparer son contenu

Être clair pour les autres

Travailler sa posture

Travailler sa voix

## MODALITES D'ACCUEIL DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Nous prenons en compte les besoins spécifiques des stagiaires en situation de handicap pour envisager d'adapter la pédagogie, le matériel, les moyens techniques et humains de la formation. Si vous êtes en situation de handicap, merci de prendre contact avec notre correspondante handicap (psh@xylan.fr)