

# Comment maîtriser sa prise de parole en public ?

mardi 20 mai 2025 à CERGY-PONTOISE de 9h à 17h

## Thématique du répertoire

### formation des élus :

ELU0405 – Formation généraliste « communication »

### Référence interne :

ELU0405-JF-CP0f

### Durée :

La formation se déroule sur une journée soit : 7 heures de formation

### Public :

Elus

### Prérequis

Aucun prérequis

### Compétences du formateur

Les formateurs qui interviennent sur nos formations sont recrutés avec le plus grand soin. Ils sont experts dans leur domaine, ils connaissent les collectivités, ils sont pédagogues.

### Délais pour entrer en formation

Si financement par le DIF ELU s'inscrire au plus tard 11 jours ouvrés avant le début de la formation.

Si financement sur le budget de la collectivité, possibilité de s'inscrire au plus tard 8 jours ouvrables avant le début de formation.

### Montant de la prestation

400 € TTC si financement DIF ELU

560 € TTC si financement sur le budget de la collectivité

Exonéré de TVA – Art. 261.4-4.a du CGI

### Accessibilité :

Dans le cadre de l'accueil des personnes en situation de handicap sur nos formations, nous vous remercions de nous signaler si vous avez un besoin de compensation pour accéder à une prochaine formation.

### Organisme de formation :

S.A.S. FDEL (Formation Des Elus Locaux)

Siège social : 49, Avenue du Général de Gaulle 79200 PARTHENAY

Téléphone fixe : 05 49 71 17 03

Téléphone mobile : 06 71 61 73 49

Adresse électronique :

[gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr](mailto:gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr)



Société agréée par le ministère de la Cohésion des territoires et des relations avec les collectivités locales

Déclaration d'activité en tant que prestataire de formation enregistrée sous le numéro 75790137279 auprès de la préfète de région Nouvelle-Aquitaine

### Conditions générales de vente sur le site

<https://www.formationdeseluslocaux.fr>



Cette session de formation a pour objectifs de permettre aux élus de :

- Savoir préparer ses interventions.
- Convertir son stress en énergie positive.
- Rendre son discours percutant.
- Maîtriser sa communication non verbale.
- Remporter le jeu des questions/réponses et faire face à l'imprévu.

## Le Programme :

### Préparer son intervention :

- Analyser le contexte de son intervention & adapter sa prise de parole.
- Organiser son discours: plan, introduction, messages clés, arguments, transitions, fil rouge...

Exercices en groupe : Analyse de différents contextes de prise de parole & ateliers

### Transformer son stress en énergie positive :

- Vaincre son stress & être zen le jour J.
  - Piloter sa performance et se faire confiance.
- Exercices collectifs: mise en situation et exercices de micro yoga.

### Rendre son discours percutant :

- Guider le public et satisfaire sa curiosité.
- Embarquer l'auditoire & susciter l'adhésion.

Exercices en groupe : travail sur les techniques oratoires.

### Incarner son discours :

- Soigner son apparence, sa gestuelle et son regard.
- Utiliser toutes les ressources de sa voix.

Exercices individuels : échauffements, mises en application et prises de parole guidées.

### Faire face au public et à ses questions :

- Apporter efficacement votre réponse.
- Accueillir les objections & réfuter par la logique.
- Faire face à l'imprévu.

Exercices collectifs : jeux de rôle et questions/réponses en rafales.

## Formateur : Monsieur Florian JOUAN

- 15 ans d'expérience dans la sphère publique et politique & enseignant en communication.
- Diplômes : Master en Stratégie et Décision Politique et Publique, certification « Consultant-Formateur ».
- Expériences : élu local, directeur de cabinet, collaborateur au cabinet du président du conseil départemental, attaché parlementaire à l'assemblée nationale, collaborateur stagiaire en cabinet ministériel, directeur de campagne.



## Les points forts de la formation :

Animée par un formateur spécialiste de la communication et riche d'une expérience de plus de quinze ans dans la sphère politique, cette formation participative et dynamique a pour objectif d'apporter de manière concrète les outils et les techniques essentielles pour maîtriser la prise de parole en public. Les nombreux exercices et mises en situation vous permettront de les tester et de pouvoir les mettre directement en application à l'issue de la formation.

## Modalités pédagogiques :

- Apports théoriques.
- Apports pratiques.
- Nombreuses mises en situation.
- Ateliers d'écriture.
- Exercices de respiration.
- Jeux de rôle.

Prononciations de discours.

## Evaluation :

La validation des acquis du bénéficiaire s'effectue à partir de critères objectifs en cours et/ou à la fin de la prestation, par des tests et des quizz... Un certificat de réalisation de la formation vous sera remis. Suivi post formation à 6 mois par entretien téléphonique et ou questionnaire.

## Les résultats attendus :

A l'issue de la formation le bénéficiaire sera en capacité de prendre la parole en public en maîtrisant à la fois son discours, sa gestuelle et son stress tout en maintenant une interaction forte avec ses interlocuteurs.

## BULLETIN D'INSCRIPTION

**Intitulé : Comment maîtriser sa prise de parole en public?**

**Durée : La formation se déroule sur une journée soit : 7 heures**

**Lieu : CERGY-PONTOISE**

**Date : le mardi 20 mai 2025 de 9h à 17h**

**Tarif DIF ELU : 400 € TTC si financement DIF ELU**

**Tarif COLLECTIVITE : 560 € TTC si financement sur le budget de la collectivité Exonération de  
TVA – Art. 261.4-4.a du CGI)**

**Deux moyens pour s'inscrire selon le choix du financement :**

**Choix 1** pour le financement DIF ELU ou **Choix 2** pour un financement par la collectivité

### Choix 1 - Financement DIF élu :

Pour vous inscrire à cette formation, en choisissant d'utiliser votre droit individuel à la formation pour la financer, nous vous proposons de suivre le lien ci-dessous après vous être connecté à la plateforme [moncompteformation.gouv.fr](https://moncompteformation.gouv.fr) - Vous devez vous inscrire au plus tard **14 jours ouvrés avant la date de la formation soit avant le lundi 5 mai 2025**

[https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-privé/html/#/formation/recherche/88982928900012\\_ELU0405-JF01/88982928900012\\_ELU0405-JF-CPof](https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-privé/html/#/formation/recherche/88982928900012_ELU0405-JF01/88982928900012_ELU0405-JF-CPof)

- Vous souhaitez connaître les étapes pour vous inscrire avec le financement DIF ELU [cliquez-ici](#)
- Si vos droits formation ne vous permettent pas de financer intégralement cette formation, la collectivité peut verser sur votre compte élu, une dotation en complément de vos droits, suivez ce guide : [cliquez-ici](#)



### Choix 2 - Financement collectivité :

Pour vous inscrire à cette formation en choisissant d'utiliser le budget formation des élus locaux de la collectivité pour la financer, nous vous proposons de compléter et d'envoyer le formulaire ci-dessous par courriel à l'adresse suivante : [gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr](mailto:gilbertfr@formationdeseluslocaux.fr) et au plus tard 8 jours ouvrables avant le début de la formation. Vous pouvez également utiliser le formulaire intitulé [inscription en ligne](#) sur notre site internet



## Un bulletin d'inscription par personne

### 1 FORMATION SOUHAITEE :

**Nom de la session : Comment maîtriser sa prise de parole en public?**

**Date de la session : mardi 20 mai 2025 de 9h à 17h**

**Lieu de la session : CERGY-PONTOISE**

**Adresse de la formation : Ne pas engager de dépenses de déplacement et d'hébergement avant de recevoir la confirmation de l'ouverture de la formation par FDEL et votre convocation .**

**L'adresse du lieu de formation prévue (sous réserve d'une modification):**

Mercure Cergy-Pontoise Centre  
3 Rue des Chênes Emeraude  
95000 CERGY

### 2 ETAT CIVIL DU PARTICIPANT A LA FORMATION :

Madame  Monsieur  Nom : ..... Prénom : .....

### 3 COORDONNEES PERSONNELLES DU PARTICIPANT :

Téléphone : ..... Courriel : .....

### 4 MANDAT OU FONCTION DU PARTICIPANT :

Maire  Maire Adjoint  Conseiller (e) Municipal(e)  de votre commune  
Président  V. Président(e)  Conseiller(e)  d'une communauté de communes ou d'agglomération  
Conseiller départemental  Conseiller régional  Agent de la collectivité  Autre

### 5 COLLECTIVITE :

**Intitulé de la collectivité : (exemple : mairie, communauté de communes...) :** .....

**Adresse :** .....

**Code postal :** ..... **Commune :** ..... **Numéro de siret :** .....

#### Représentant légal de la collectivité :

Madame  Monsieur  Nom : ..... Prénom : .....

Fonction : (Maire – Président) .....

Téléphone de la collectivité : ..... Courriel de la collectivité .....

#### Personne en charge dans la collectivité de la gestion administration de l'inscription (si différente du participant)

Madame  Monsieur  Nom : ..... Prénom : .....

Fonction : .....

Téléphone : ..... Courriel : .....

Dans le cadre de l'accueil des personnes en situation de handicap sur nos formations, nous vous remercions de nous signaler si vous avez un besoin de compensation pour accéder à la formation. A partir de l'expression de vos attentes, nous mettrons en place un accueil et un accompagnement spécifique pour favoriser l'accès à la formation que vous souhaitez suivre.

J'ai un besoin de compensation oui  non