formation-ARC.Suisse

Descriptif de formation

Mercredi 3 mars 2027 – 9h00 à 17h00

Prendre la parole avec assurance – les clés pour s'exprimer efficacement en public

S'exprimer en public est un exercice dans lequel entrent en jeu divers paramètres qui peuvent contribuer à une expression maîtrisée de soi et de ce que l'on veut transmettre.

Comment préparer, construire et développer son propos – qu'il s'agisse d'un exposé, d'un récit ou d'une conférence – devant un public ? À quoi faut-il faire attention et de quoi faut-il se méfier ? Cet atelier aborde les pièges, les atouts et les outils qui permettent de relever l'exercice de la prise de parole en public et de gagner en confiance et en efficacité.

Objectifs

Je…

→ prépare et structure mon intervention en public.
→ construis et développe mon propos en fonction de ce que je souhaite transmettre.
→ utilise consciemment le langage du corps, le choix des mots et le rythme de ma parole.
→ identifie les pièges et les atouts de la prise de parole en public.
→ utilise des outils pour mieux gérer mon stress et mon image.
→ gagne en confiance et en efficacité lors de mes prises de parole...

Contenu

Cet atelier n'est pas un cours ex cathedra ; il se veut un échange axé sur la pratique concrète plus que sur une théorie de la communication. Il s'agira de donner aux participant·e·s des clés de lecture et des outils pour gagner rapidement en confiance et en efficacité.

Nous abordons les points cruciaux où se joue la réussite d'une intervention en public, de la phase de préparation à la prestation en public proprement dite :

- Gestion de son stress
- Gestion de son image
- Langage du corps
- Choix des mots
- Construction du propos
- Gestion de son rythme
- Déroulé de la parole

Animation

Massimo Lorenzi, diplômé de sciences politiques, longue pratique du journaliste et spécialiste du discours médiatique.

Public cible, nombre de participant·e·s
Cette formation s'adresse à toute personne amenée à prendre la parole devant un public et souhaitant gagner en confiance et en efficacité.
Limité à 12 personnes

Lieu
Salle Syna, Route du Petit-Moncor 1a, 1752 Villars-sur-Glâne, Tél. : 026 409 78 20

Inscription et désistement
Inscription : Pour garantir la planification, inscrivez-vous suffisamment tôt, idéalement avant la date limite de désinscription. Sinon, les inscriptions sont possibles tant que le formulaire d'inscription est ouvert sur notre site web.
Désistement (sans conséquences financières) : jusqu'au **mardi 2 février 2027** au plus tard, à l'adresse suivante : arc@travailsuisse.ch.

Frais
Pour les **membres**, les frais sont pris en charge comme suit :
Syna : 4 jours de cours / an ou 2 jours de cours pour les retraités et les apprentis.
transfair / transfair Poste : 2 jours de cours / an, le même cours ne peut être suivi qu'une seule fois sur une période de trois ans.
SCIV : jusqu'à CHF 450 / an
SwissPersona : jusqu'à CHF 1'000 / an
Ensuite, les frais sont à la charge des participants.

Pour les **non-membres** : 590.- (documentation de cours et repas inclus)