

## Prise de parole en public et face aux médias

**Objectif de la formation :** Améliorer ses qualités d'orateur pour remplir sa mission d'élu représentant de chambre consulaire, dans des situations de communications avec la presse, les médias et les réseaux sociaux

**Objectif Opérationnel :** Se préparer à la prise de parole- Structurer clairement son intervention- S'affirmer dans ses interventions.

**Objectifs de la formation /Compétences visées - à l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser :**

- Surmonter son trac
- Prendre la parole à l'improviste
- Exprimer clairement ses idées
- Gérer son temps de parole
- Gagner en clarté d'expression
- Utiliser les techniques efficaces de présentation
- Adopter un comportement efficace dans les échanges
- S'affirmer dans ses interventions
- Parler sans lire ses notes
- Se centrer sur son auditoire

### Contenu

**Diction :** utilisation des voyelles seules puis associées aux consonnes, sons dynamiques, longs, fondus et enchaînés..

**Voix :** échauffement, vibration des cordes vocales, de la lèvre et des lèvres, faire des sons graves et aigus, colonne d'air...

**Respiration abdominale :** prendre l'air par le nez et relâcher par la bouche en évitant de faire monter les épaules

**Maîtrise du schéma corporel, notion d'espace et d'interprétation**

### Méthodes et moyens pédagogiques

Le travail va s'appuyer sur la construction d'espaces dramatiques à partir d'exercices opérés sur la dynamique des animaux, des matières et des mots, sur la base de l'enseignement de Jacques LECOQ sur « le corps poétique ».

### Modalités de suivi pédagogique et d'évaluation des acquis

La formation sera suivie de deux mises en situation individuelle dans les 15 jours après la formation : intervention pour une interview téléphonique en radio et participation à une visioconférence.

### Public et Pré-requis

Toute personne exerçant un mandat d'élu, représentant la CMA de Martinique dans une instance interne ou externe.

### Qualité des intervenants

Formateur en art du théâtre, comédien, conteur et metteur en scène, 35 ans d'expérience. Licencié en études théâtrales de la Sorbonne et diplômé de l'école internationale Jacques Lecoq.

### Suivi /Evaluation de la formation/ Sanction de la formation /Type de validation

Bilan : un bilan final est réalisé permettant d'apprécier l'ensemble de la prestation de formation par les participants.

Attestation de fin de formation .

### Livrables à l'issue de la formation

Les supports de formation sont élaborés par chaque formateur et mis à disposition des stagiaires en cohérence avec la méthode pédagogique utilisée et les compétences visées.

### Mise en œuvre de la formation

- Durée : 10 heures
- Tarif: 300,00 euros
- Date limite d'inscription : 10 jours avant

- Lieu : centre international de séjour-
- dates : 1<sup>er</sup> grpe 22 et 29 Mars 2022/2<sup>ème</sup> grpe 23 et 30 mars 2022
- Formations accessibles aux personnes en situation de handicap – Parking gratuit

### Les modalités financières et de prise en charge

Tarif fixé en nombre de jours /stag, : coût horaire 30,00 €

Éligibilité aux dispositifs de financement de la formation professionnel.

### Contact

Sandra Cantinol : [s.cantinol@cma-martinique.com](mailto:s.cantinol@cma-martinique.com)