



# Prise de parole en public et confiance en soi

lundi 6 octobre 2014, par [marjToussaint](#)

**FORMATION 2015 ! 3 journées de formation : 19, 20 et 27 février 2015. Nous vous proposons d'améliorer votre capacité à faire usage de votre voix en public en apprenant à prendre conscience de vos attitudes corporelles, de l'importance du regard et de la respiration.**

**Parler face à un public n'est pas chose aisée. Que l'on soit travailleur ou responsable dans le secteur associatif, nous sommes tous amenés un jour à prendre la parole en public et sans doute avons-nous tous ressenti cette même appréhension...**

Avec Christine MOSSERAY, nous vous proposons d'améliorer votre capacité à faire usage de votre voix en public en apprenant à prendre conscience de vos attitudes corporelles, de l'importance du regard et de la respiration. Quelques heures pour vous aider à progresser rapidement.

## Objectifs

Essentiellement pratique, cette formation se centrera sur :

- Les bases de la prise de parole : regard, respiration, intonation, expression, etc.
- Des exercices d'improvisation pour développer l'audace et la confiance en soi
- Des exercices structurés pour augmenter la fluidité du discours : clarté, précision, conviction... en vue de maintenir ou capter l'attention de son public.

## Méthodologie

Alternance d'exercices ludiques individuels et collectifs

## Intervenante

**Christine MOSSERAY**, enseignante en art dramatique et professeur de français

## Infos pratiques

**Quand ?** 3 journées de formation : jeudi 19, vendredi 20 et vendredi 27 février 2015 (de 8h45 à 16h00)

**Où ?** à CFS asbl, Rue de la Victoire 26, 1060 Saint-Gilles

**Prix ?** 150 euros (pause-café et lunch du midi inclus)

**Pour s'inscrire ?** Remplir et renvoyer le [bulletin d'inscription](#)  
**(Code : Parole\_2015)**

éducation populaire - éducation permanente - cfs - formation - cohésion sociale - secteur - associatif -  
études - diplôme - adulte - culture - émancipation - formation - citoyenneté - travailleur - secteur associatif  
- étude - analyse - université populaire - Christine Mosseray - parole - public