

Prise de parole et confiance en soi

mercredi 1er mars 2017, par [marjToussaint](#)

3 journées de formation : lundi 6, mardi 7 et lundi 13 mars 2017.

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 parler avec aisance et clarté, à vous adapter à la situation, quel que soit le type de communication à transmettre : exposés argumentés, informations diverses, débats, improvisations...

Objectifs

Essentiellement pratique, cette formation se centrera sur :

- Les bases de la prise de parole : prise de conscience corporelle, 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 capter et de maintenir l'attention de son public.

Méthodologie

Alternance d'exercices individuels et collectifs qui mettent les participant.e.s en situation dans le but d'augmenter la confiance en soi face à soi-même, face au public, la pertinence du propos.

Intervenante

Christine MOSSERAY, licenciée en lettres et comédienne.

Infos pratiques

Quand ? 3 journées de formation : lundi 6, mardi 7 et lundi 13 mars 2017 (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_2017)]