

Domaine de formation : ELU0405 – Formation généraliste « communication

Référence interne : ELU0405-LA-CP1 Durée de la session : 7 heures Prérequis : Aucun prérequis

### Les objectifs pédagogiques :

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Maîtriser sa prise de parole en public,
- Identifier son style

### Le Programme :

#### L'outil corps

- **Relaxation** : comprendre l'importance de la relaxation pour une prise de parole efficace.
  - **Respiration** : s'approprier des techniques et méthodes de respiration.
  - **Engagement physique** : comprendre et ressentir l'impact de l'engagement physique dans sa propre prise de parole en public.
- Exercices : [Méthode d'échauffement et de concentration du comédien](#)

#### Conviction pour convaincre

- **Appropriation émotionnelle du texte** : comment captiver l'auditoire ?
  - **Permettre la rencontre entre l'orateur et son auditoire** : appliquer des techniques pour créer un lien avec l'auditoire.
  - **Les trois catégories de langage** : apprendre à utiliser le langage verbal, para-verbal et non-verbal dans vos différentes prises de parole d'élu.
- Exercices : [Travail de texte](#)

#### Comprendre son style d'orateur

- **Maîtriser sa prosodie et son style** : apprendre les éléments clés de la prosodie et du style oratoire (le rythme, le ton, le débit et l'intonation).
  - **Relever ses points forts communicationnels** : Les participants analyseront leurs forces et leurs faiblesses en communication avec le formateur.
- Exercices : [pratique intensive](#)

### Formateur : Monsieur Antonin LESSON

Antonin Lesson a suivi une formation théâtrale approfondie, aussi bien dans la pratique du comédien (Laboratoire de l'Acteur, Cours Simon) que dans la théorie (Master à la Sorbonne Nouvelle).

Comédien, il met également en scène et coache des interprètes. Depuis 2017, il œuvre à la création et à l'adaptation d'outils théâtraux à destination du grand public, et accompagne de nombreuses personnes à la prise de parole en public et en vidéo.

Ayant formé ou coaché plus de 500 personnes, il intervient dans des milieux très variés (diplomatie, politique, service public, start-up, présidence d'entreprise). Il travaille très régulièrement avec des élus locaux, départementaux, régionaux, nationaux et sait répondre à leurs différents besoins.



### Les points forts de la formation :

Le formateur issu du milieu de l'actorat (Théâtre, TV, radio, doublage, directeur d'acteur), permet une approche de la prise de parole par la désacralisation la relaxation et la sincérité, via « l'outil corps ». Cet outil permet une approche pragmatique p

### Modalités pédagogiques :

Méthode inductive et participative : exercices de pratiques théâtrales.  
Analyse et synthèse des pratiques individuelles  
Expérimentation par le stagiaire puis débrief personnalisé.

Public :	Format :	Financement et coût :
Elus	<p><b>En intra</b> : dans une salle mise à disposition par la collectivité</p> <p><b>En inter-collectivité</b> : dans une salle mise à disposition par notre organisme</p> <p><b>A distance</b> : en classe virtuelle synchrone en présence de Monsieur Antonin LESSON</p>	<p><i>(Tarif Exonéré de TVA – Art. 261.4-4.a du CGI)</i></p> <p><b>Intra financement collectivité :</b> Si vous souhaitez, programmer cette session en intra, sur le budget formation de la collectivité, le tarif pour le groupe est le suivant :</p> <p><b>Pour une formation de 7 heures en intra (financement collectivité -hors frais de déplacement):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Moins de 2 000 habitants 1 990 euros TTC</li> <li>- De 2 000 à 5 000 habitants 2 200 euros TTC</li> <li>- Plus de 5 000 habitants 2 400 euros TTC</li> </ul> <p><b>Intra : financement DIF ELU :</b> Si vous souhaitez programmer cette session en intra, le tarif est le suivant : Le coût par personne est de <b>400 € TTC si DIF ELU</b></p> <p><i>(Exonéré de TVA – Art. 261.4-4.a du CGI)</i></p>
Evaluation des acquis :	Accessibilité et référent handicap :	

Comparaison technique des prises de parole au début puis à la fin de la journée de formation.

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.

Le référent handicap FDEL Monsieur GILBERT échangera avec vous sur votre besoin de compensation.

**Nombre maximum de participants par session de formation :**

- Le nombre maximal de participants par session de formation liée à l'exercice du mandat financée en tout ou partie par le droit individuel à la formation des élus locaux est fixé à 15 personnes. Lire l'Arrêté du 12 juillet 2023 <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000043814461>
- Si la collectivité finance la formation sur le budget formation des élus, le nombre de participants peut être plus élevé.

**Délai d'accès à cette formation :** le délai d'accès est abordé différemment selon qu'il s'agit d'une action de formation en inter-collectivités, d'une action en intra ou d'une action à distance.

- Pour les formations programmées en inter-collectivités ou à distance, le délai d'inscription incompressible si financement DIF ELU est de 11 jours ouvrés avant le jour J de la formation, il est au plus tard de 3 jours ouvrés avant la formation si financement sur le budget de la collectivité.
- Pour les formations en intra, la date est fixée ensemble selon vos disponibilités et celles de Monsieur Antonin LESSON. Un délai de 3 semaines est généralement nécessaire pour mettre en place la formation.

**Mise à jour régulière des résultats de satisfaction sur notre site internet à l'adresse suivante :** <https://www.formationdeseluslocaux.fr/eval>