

## Maîtriser l'Art de la Prise de Parole - Module 1

# Démystifier le stress et affirmer sa posture



Jeudi 22 janvier 2026



Intervenante : Roxane CLESSE



En distanciel



9h - 12h30

### Objectif de la formation

✓ Ce cycle de formation “*Maîtriser l'Art de la prise de parole : Transformer votre stress en assurance*” a pour objectif de briser le cercle vicieux du stress en public et de vous former à prendre la parole avec assurance, clarté et conviction.

Cette formation fournit les outils psychologiques, techniques et pratiques pour faire de chaque intervention une réussite.

### Programme

- **Comprendre pour agir** : Exploration des mécanismes du trac et les sources profondes du stress pour les désamorcer efficacement
- **Développer une posture relationnelle confortable et affirmée** qui permet de communiquer sereinement, quelle que soit la circonstance de l'auditoire.

**Contenu** : théorie participative sur la communication, échanges d'expériences et plan d'actions individuel.

### Inscription

**Inscription par le DIF Elus**



pour un financement  
par la CDC



ou

**Inscription auprès de l'AMF42**

pour un financement  
par la collectivité

