

La parole syndicale est un outil d'influence et de conviction. Cette formation permet aux adhérents et militants CFDT d'acquérir les techniques et la posture nécessaires pour s'exprimer avec clarté, confiance et efficacité, que ce soit face à l'employeur, devant un collectif de salariés ou lors d'une assemblée. À travers des exercices pratiques et une approche bienveillante, chacun apprend à structurer son discours, maîtriser son élocution et convaincre son auditoire.

Objectifs

1. Structurer un discours et préparer avec méthode une intervention orale
2. Appliquer les techniques de communication et les règles d'expression orales pour convaincre un auditoire
3. Maîtriser son élocution et sa posture pour améliorer l'efficacité et la clarté du message

Public Visé

Toute personne adhérente, militante ou mandatée de la CFDT

Durée

21.00 Heures

3 Jours

Pré Requis

Toute personne adhérente, militante ou mandatée de la CFDT

Parcours pédagogique

- Découverte des outils et techniques du bon orateur
- Prise de parole en public et développement de la confiance en soi
- Identification et application des sept règles d'or de l'orateur
- Analyse des mécanismes personnels lors de la prise de parole
- Maîtrise du souffle, de la respiration et de la sonorisation de la voix
- Utilisation du regard et de la gestuelle dans le discours
- Exercices d'écriture et de prononciation de discours préparés
- Mise en pratique d'un discours de cinq à dix minutes sur un sujet familier
- Application des techniques de dynamisation et de structuration du discours
- Structuration d'un message clair à l'aide de la méthode générale
- Rédaction et mise en forme d'un discours complet
- Communication en public et mobilisation des conseils et retours des pairs

Objectifs pédagogiques

Renforcer la confiance en soi et le droit à l'erreur

Repérer ses mécanismes lors d'une prise de parole en public

Identifier les 7 règles d'or du bon orateur

Repérer le fonctionnement du souffle et l'utiliser dans un discours

Faire vibrer ses cordes vocales et appliquer les règles de sonorisation

Intégrer dans son discours le regard et la gestuelle

Ecrire et donner un discours de 5 minutes sur un sujet familier en utilisant les 4 premières règles du bon orateur

Distinguer et appliquer les différentes techniques pour dynamiser un discours

Captiver son public et transmettre un message

Réunir les conditions optimales et être conscient de sa responsabilité lors d'une prise de parole en public

Structurer un discours à l'aide de la méthode générale

Rédiger et mettre en forme un discours de 10 minutes

Communiquer en public en appliquant les outils du bon orateur et les conseils des pairs

Méthodes mobilisées

Méthodes expositive, interrogative, active

Livret stagiaire

Qualification Intervenant(e)(s)

Animateur.trice de formation ou formateur.trice consultant.e

Méthodes d'évaluation

Évaluation diagnostique avant la formation
Évaluation formative tout au long de la formation
Évaluation sommative à la fin de la formation
Évaluation de satisfaction à la fin de la formation

Modalités d'accessibilité handicap

Bâtiment ERP PMR - Contactez-nous pour nous indiquer vos besoins spécifiques

Tarifs

Inter (Par Stagiaire) : [Nous consulter](#)

Intra (Par Jour) : [Nous consulter](#)



Contactez-nous !

Franck ALBERICI
Formateur consultant, responsable formation

Tél. : 0142038430
Mail : franck.alberici@irefe.fr

IREFE - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 11750804075

Version : COM005-20251103

IREFE 78 rue de Crimée 75019 Paris – Tél 01.42.03.05.05

www.irefe.com – contact@irefe.fr

Déclaration OF : 1175 080 40 75 / Agrément CSE économique 84 1511 / Agrément CSE SSCT 85 808