



**CFCM**  
Centre de Formation  
Communautaire de la Mauricie

## *Prendre la parole en public*

### **Objectif général**

➤ S'habiller à prendre la parole avec plus d'assurance devant un groupe, dans des circonstances variées, de façon à favoriser la démocratie dans nos organisations.

### **Objectifs spécifiques**

➤ Démystifier les peurs et les résistances qui bloquent la prise de parole (apprendre à apprivoiser le trac).

➤ Apprendre à bien organiser ses idées pour livrer un message qui soit court, vivant, clair et bien adapté au public visé.

### **Un aperçu des thèmes abordés**

- ✓ Le trac : son origine, des moyens pour l'apprivoiser
- ✓ Les micros et la voix
- ✓ Structurer sa pensée et organiser ses idées
- ✓ Exercice : intervention de deux minutes et retour sur chacune
- ✓ Apprendre à parler avec sa tête et son cœur
- ✓ Portrait d'un bon communicateur, d'une bonne communicatrice
- ✓ Exercice « Roue de fortune »

### **Public visé**

- ✓ Direction/coordination/permanence

### **Coûts :**

*40\$/personne pour les membres du CFCM*

*70\$/personne pour les membres de Centraide Mauricie*

*85\$/personne pour les organisations non membres  
(incluant repas, pauses et matériel pédagogique)*

**20 PLACES DISPONIBLES**

**DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE : 31 janvier 2018**

**Aucun remboursement après cette date**

**Limite de 2 inscriptions par organisation**

### Formatrice



### **MARIELLE RAÏCHE**

*est formatrice et consultante en communication au Centre St-Pierre depuis 1988. Elle possède une solide expérience en journalisme écrit. Agente d'information et publiciste pour différents organismes communautaires, ses services et ses conseils sont sollicités pour l'analyse d'outils de communication et l'élaboration de plan de promotion. L'écriture et la conception d'outils de communication sont des champs d'expertise qu'elle a développés au fil des années, via des formations qu'elle offre à une clientèle fort variée.*

### **Horaire :**

**14 février 2018**

**9h00 à 16h00**

### **Lieu :**

**Centre Communautaire  
Shawinigan, 253 3e rue de  
la Pointe, Shawinigan**