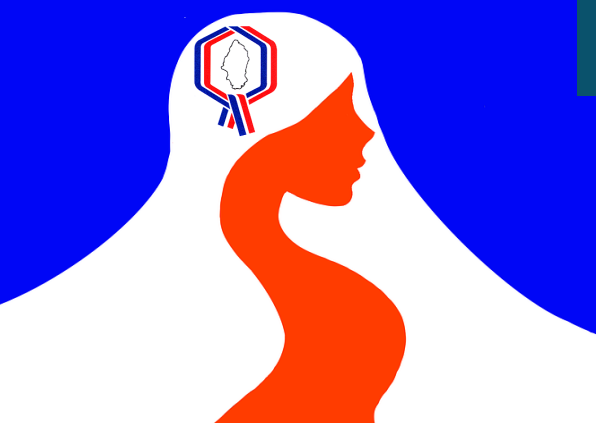


# Les FORMATIONS de l'Association des Maires du Haut-Rhin



## EN PRATIQUE

### LIEU

#### Siège de l'AMHR

4 route de Rouffach COLMAR

Tél : 03 89 41 75 96

Courriel : [amhr@calixo.net](mailto:amhr@calixo.net)

Site internet : [www.amhr.fr](http://www.amhr.fr)



Locaux situés à côté de la Gare et accessibles PMR

#### Stationnement possible :

- en face au Parking BLEYLE (3€ la journée)
- à environ 600 mètres gratuitement



### MODALITES D'INSCRIPTION

#### Par le DIFE

L'espace «Mon compte Elu», intégré à la plateforme nationale «Mon compte Formation» est accessible à partir du lien : <https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-prive/html/#/droits>

#### Par la COLLECTIVITE

Cette formation peut également être prise en charge par votre collectivité.

Nous contacter au 03 89 41 75 96

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

### faites-vous entendre !

### PROGRAMMATION

Vendredi 3 juillet 2026

9h-12h / 14h-17h

#### Présentation de la formation :

S'exprimer en public est une étape incontournable pour un élu. **Mais comment transformer cette obligation en un véritable plaisir ?**

Cette formation vous offre un cadre sécurisant et bienveillant pour développer votre aisance à l'oral. Grâce à des techniques de communication issues du théâtre, vous apprendrez à canaliser vos émotions, à affirmer votre légitimité et à valoriser votre expression personnelle. L'objectif ? Vous permettre de captiver votre auditoire et de vous faire entendre avec justesse et impact.

#### Objectifs :

- Acquérir une aisance verbale grâce aux techniques issues du théâtre
- Gérer le stress et les émotions pour s'exprimer avec assurance
- Transformer la peur du regard des autres en une énergie positive
- Passer de l'appréhension à l'enthousiasme lors de prises de parole
- Affirmer ses idées avec conviction, sans chercher à plaire à tout prix
- Développer sa présence et son charisme face à un auditoire
- Renforcer son estime de soi et sa confiance en sa prise de parole

#### Résultats attendus :

- Communiquer avec confiance et sérénité devant un public
- Éprouver du plaisir à s'exprimer et non plus du stress
- Affirmer sa légitimité en tant qu'orateur
- Développer une présence forte et naturelle

#### Les points forts de la formation :

- Un accompagnement progressif : théorie, exercices pratiques et mises en situation
- Des techniques éprouvées pour affirmer votre posture
- Une approche interactive pour ancrer durablement vos acquis



### INTERVENANTE

#### Marzena SAMSEL

Art-thérapeute, psychopraticienne, comédienne et conférencière