

# *politiciennes.ch*

RÉSEAU DES VAUDOISES ENGAGÉES EN POLITIQUE



## **Découvrez nos formations!**

Politiciennes.ch a le plaisir de vous proposer des formations en communication. Celles-ci ont pour but d'offrir à aux femmes actives en politique, à tout niveau, des outils pour améliorer leur manière de communiquer, de débattre ou simplement se sentir plus à l'aise en public.

### **Mieux répondre aux demandes des médias**

### **Convaincre au-delà des mots**

### **Devenir une bonne débataire**

### **Gérer son stress et poser sa voix**

La formatrice : Virginie Pilault a été journaliste pendant 20 ans à la RTS. Elle est actuellement porte-parole et formatrice d'adultes dans le domaine de la communication. Elle vient de lancer «Comm L», une association qui a pour but de promouvoir la présence des femmes dans les médias.

Politiciennes.ch – Rue Cité-Derrière 15 – 1005 Lausanne – [contact@politiciennes.ch](mailto:contact@politiciennes.ch)

# *politiciennes.ch*

RÉSEAU DES VAUDOISES ENGAGÉES EN POLITIQUE



**Prix Membres:** 1 module **CHF 120.-** / 4 modules **CHF 480.-**

**Non-Membres:** 1 module **CHF 150.-** / 4 modules **CHF 600.-**

**Où** Maison de la femme - Avenue Eglantine 6 - 1006 Lausanne

**Inscriptions** D'ici au vendredi 24 août à cette adresse :

[contact@politiciennes.ch](mailto:contact@politiciennes.ch) ou sur [www.politiciennes.ch](http://www.politiciennes.ch)

**Versement** en avance en faveur de

Politiciennes.ch / 1005 Lausanne

IBAN: CH81 0900 0000 1413 7531 5 CCP: 14-137531-5

Politiciennes.ch – Rue Cité-Derrière 15 – 1005 Lausanne – [contact@politiciennes.ch](mailto:contact@politiciennes.ch)



### **Module 1 - Mieux répondre aux demandes des médias**

Présentation du travail d'une rédaction : que veulent les journalistes ? Pourquoi font-ils-elles toujours appel aux mêmes personnes (essentiellement des hommes)? Comment les intéresser et attirer les médias ? Et que faire quand un-e journaliste m'appelle ?

**Quand : samedi 8 septembre 2018 de 9h00 à 12h00**

**8 - 10 participantes**

### **Module 2 - Convaincre au-delà des mots**

Quand on veut convaincre, les mots sont importants...mais pas seulement ! Notre corps parle. Voyons comment l'utiliser au mieux. Exercice filmé de prise de parole en public (les participantes amènent un projet d'intervention, ou le texte d'une intervention passée). Visionnement critique et discussion

Que faire de ses mains ? Comment se tenir ? Où faut-il regarder ? Echanges de conseils et trucs pour captiver son auditoire.

**Quand : samedi 22 septembre 2018 de 9h00 à 12h00**

**8 - 10 participantes**

Politiciennes.ch – Rue Cité-Derrière 15 – 1005 Lausanne – [contact@politiciennes.ch](mailto:contact@politiciennes.ch)

### **Module 3 - Devenir une bonne débataire**

Le débat, qu'il soit public ou télévisé - ou les deux - est un exercice extrêmement difficile qui demande une attention de tous les instants, une certaine pugnacité, mais aussi un grand calme.

Faut-il couper la parole ? Comment réagir quand on se la fait couper ? Peut-on contredire le meneur ou la meneuse du débat ? Comment prendre sa place et s'imposer sans paraître agressive ? Et comment sortir du débat en ayant dit l'essentiel ?

Visionnement de débats. Exercice de débat sur un thème politique d'actualité et débriefing.

**Quand : samedi 29 septembre 2018 de 9h00 à 12h00**

**8 - 10 participantes**

### **Module 4 - Gérer son stress et poser sa voix**

Le stress provoqué par la perspective d'une interview, d'une intervention en plénum ou d'un discours peut parfois nous ôter tous nos moyens. Voix et mains qui tremblent, jambes en coton, sensation de « tête vide »...les manifestations sont nombreuses et parfois très gênantes. A travers des exercices de détente et de concentration, nous verrons comment limiter ces désagréments et se préparer au mieux à ce qui deviendra progressivement...un plaisir!!

Dans une seconde partie de l'atelier, nous travaillerons plus spécifiquement sur la voix qui, justement sous l'effet du stress, a tendance à monter. Or, même si on peut le déplorer, dans l'inconscient collectif, ce sont les voix basses qui inspirent le plus de confiance aux auditeurs. Pour que notre voix devienne notre meilleure alliée ! Exercices vocaux, enregistrements et réécoute.

**Quand : samedi 6 octobre 2018 de 9h00 à 12h00**

**8 - 10 participantes**

Politiciennes.ch – Rue Cité-Derrière 15 – 1005 Lausanne – [contact@politiciennes.ch](mailto:contact@politiciennes.ch)