



PROGRAMME

Prendre la parole avec impact

*Apprenez à mobiliser vos ressources,
à convaincre votre auditoire et à gérer votre image.*

Objectifs de la formation

- Optimiser votre communication verbale et non verbale.
- Mobiliser des savoir-faire relationnels pour captiver votre public.
- Maîtriser les techniques de présence scénique.
- Gérer le stress et rester authentique en toute situation.

Programme

01. Lancement – État des lieux

- Présentation des objectifs et du déroulé.
- Attentes et auto-diagnostic.
- Évaluation initiale de l'aisance et des techniques déjà utilisées.

02. Cultiver son aisance relationnelle

- Avoir confiance en soi et inspirer confiance.
- Gérer son stress et capitaliser sur ses forces.
- Identifier son style de communication et l'adapter.
- Exercices d'improvisation et de mise en scène pour sortir de sa zone de confort.

03. Traduire efficacement son message

- Identifier les attentes et le profil de son auditoire.
- Adopter la bonne énergie et la bonne posture.
- Trouver sa voix, trouver sa place.
- Utiliser le regard, la respiration et le langage corporel pour porter son message.

05. Synthèse et plan d'action

- Échanges mutuels et retours sur les progrès observés.
- Définition d'axes de travail individuels.
- Évaluation de la formation et engagements pour la suite.

Public

Responsables d'équipe, collaborateurs souhaitant améliorer leurs relations professionnelles.

Pour les personnes en situation de handicap, nous informer afin d'adapter les conditions d'accueil et de suivi.

Prérequis

Aucun prérequis technique, seulement l'envie de s'impliquer et d'échanger.

Moyens pédagogiques

Apports théoriques interactifs

Jeux de rôle et mises en situation

Auto-diagnostic de profils

Échanges en sous-groupes

Support de formation remis à chaque participant

Intervenant

Formateur(trice) expert(e) en communication interpersonnelle et Process Communication®.

Validation

Attestation de formation délivrée en fin de session.