

AMELIORER SA CONFIANCE ET GERER SES EMOTIONS DANS SA PRISE DE PAROLE

PREREQUIS	Cette formation ne nécessite aucun prérequis
PUBLIC	Toute personne qui veut développer sa capacité à s'affirmer et faire passer des messages de qualité.
DUREE	14 h
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apprendre à mieux se connaître, se faire confiance ■ Développer le « sens de soi » ■ Gérer les éléments perturbateurs de la communication ■ Développer l'impact de sa prise de parole
METHODE PEDAGOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> ■ Auto-diagnostic et analyse de situations ■ Entraînement à l'appropriation d'outils d'assertivité ■ Conseils personnalisés et plan d'action individuel en inter-session
ANIMATION	Consultant-coach certifiée bilingue

Programme indicatif

Mieux se connaître :

- Comprendre ses émotions et sa communication interpersonnelle
- Prendre conscience de ses mécanismes limitant qui freinent la communication
- Identifier ses points forts et ses points faibles

Développer la confiance en soi et l'image de soi :

- Renforcer ses points forts pour plus de confiance
- Adapter sa communication à sa personnalité pour plus d'authenticité
- Projeter une image en adéquation entre celle projetée et celle perçue par les autres

Développer l'intelligence et la communication émotionnelles :

- Identifier les attentes et les émotions de ses interlocuteurs/de son auditoire
- Gérer les émotions difficiles (les siennes et celles des autres)
- Recevoir une critique ou un compliment

Plus d'efficacité dans la prise de parole

- Améliorer le langage verbal et non verbal
- Savoir s'adapter et déjouer les pièges de la communication
- Sortir de sa zone de confort pour gagner en confiance
- Libérer les tensions corporelles