

PRÉSENCE, PAROLE, EFFICACITÉ



Public

Toute personne désirant améliorer sa communication au travers de techniques d'expression

Objectifs

- > Améliorer sa performance et communiquer plus efficacement en tirant parti de ses caractéristiques personnelles
- > Prendre conscience de sa singularité et de ses atouts
- > Surmonter les appréhensions de la prise de parole et maîtriser son émotivité
- > Mettre la parole et la gestuelle au service du message
- > Structurer son discours
- > Développer sa présence et son impact personnel

Contenu

Réalisation

Durée

2 jours, soit 14 heures

Groupe

4 (minimum) à 12 participants (maximum)

Prérequis

Ne requiert pas de prérequis

Animation

Formateur senior

Dates & Lieux 2018-2019

10-11 septembre 2018-Paris
29-30 novembre 2018-Paris

18-19 mars 2019-Paris

23-24 mai 2019-Paris

5-6 septembre 2019-Paris

21-22 novembre 2019-Paris

Coût 2018-2019

1 375 € HT/personne

1 650 € TTC/personne

Stage pratique.

Recours aux techniques de l'acteur.
Nombre réduit de participants.

Validation des acquis

- Auto-évaluation en fin de stage

- Attestation de Formation validant

l'atteinte des objectifs pédagogiques de la formation

Acquérir les techniques de base d'une communication efficace

- *Autodiagnostic* : Identifier son style de communicant
- > Identifier son style à l'oral, au travers d'outils et de processus
- > Analyser les freins et les obstacles à sa communication
- > Mesurer l'impact de son comportement sur autrui : les 3 pôles de la relation

Établir et maintenir des relations ++ : l'« assertivité »

- *Autodiagnostic* : les « Positions de vie »
- > Se positionner par rapport à ses interlocuteurs, à la direction...
- > Définir la nature de la relation - identifier sa tendance et son influence sur sa communication
- > Prendre conscience et rééquilibrer sa relation à l'autre : relation d'objet/relation de personne

Coordonner communication verbale et non verbale

- > Intégrer la nécessaire cohérence entre verbal et non - verbal
- > Expérimenter l'importance de l'écoute active
- > Pratiquer la gestion du stress et des émotions : le rôle de la respiration
- > Redécouvrir la place du corps dans la communication : la dynamique de la voix - les rythmes de la parole - la gestion du regard - le langage du corps : posture et gestuelle

Susciter l'intérêt et maintenir l'attention

- > Connaître son auditoire
- > Développer sa conscience de la situation (enjeux, attentes...)
- > Adapter sa communication en conséquence
- > Maîtriser les interactions avec l'auditoire
- > Développer son autorité naturelle

Renforcer l'impact de ses messages

- > Structurer ses messages
- > Valoriser ses idées
- > Adopter le ton juste
- > Développer le sens de la répartie

Communiquer en situation difficile

- > Acquérir deux outils essentiels : la « centration » et la « bande porteuse »
- > Apprendre à gérer ses émotions pour s'affirmer sans agressivité
- > Traiter les objections et les critiques
- > Repérer les pièges et les effets manipulateurs

Mettre en oeuvre des décisions de changement personnelles

- > Mettre en place des stratégies communicationnelles gagnantes dans un contexte à fort enjeu

