

PRISE DE PAROLE ET CHARISME : Module 1 (Communiquer avec aisance)

Présentiel 2 jours – (14 heures) - Distanciel : 6 fois 1H30 (9 heures)

A qui s'adresse cette formation ? :

Aux femmes souhaitant développer leur aisance et leur impact à l'oral
Pas de prérequis nécessaire.

Objectifs pédagogiques :

Développer son aisance et son impact d'oratrice en prise de parole
Définir son propre style de communicante et savoir en tirer parti

Les compétences visées de la formation :

Etre à l'aise dans sa prise de parole,
Accepter et gérer ses émotions à l'oral,
Accroître son impact dans sa communication orale,
Prendre conscience de son image dans sa façon de communiquer.

Le programme :

Prendre la parole

*Les fondamentaux de la communication orale
Les 3 intelligences à mobiliser
Les 3 lois de la théâtralité.*

Communiquer avec impact

*Savoir se préparer efficacement
Se placer en état d'esprit + / +
Améliorer sa présence physique et vocale
Adopter des formules verbales efficaces.*

Le charisme

*Définitions et idées reçues
Comment développer son propre charisme*

Développer son propre charisme

*Mettre à jour ses forces, ses valeurs, son rôle,
Prendre conscience de ses limitations personnelles
Gérer ses propres « drivers »
Modifier ses comportements limitants.*

Gérer ses émotions

*Gérer son stress, gérer son trac,
Exercices pratiques sur la respiration, travail sur ses propres interprétations.*

Mise à jour de situations de prise de parole auxquelles les stagiaires sont spécifiquement confrontés Face à ces différentes situations, comment réagir ?

*Cas pratiques et partage d'outils :
La reformulation
L'assertivité
La CNV.*

Méthodes pédagogiques :

Pédagogie de l'expérimentation basée sur des exercices, des démonstrations, des mises en situation, et le partage d'expériences. Apports méthodologiques.

Training issu de « l'acteur pro » communication verbale et non verbale.

Mises en situation de chacun des participants, sous forme d'exercices et d'improvisations.

Modalités d'évaluation

Auto-positionnement en début de formation.

Feedback personnalisé tout au long de la formation.

Evaluation des compétences à la fin du stage.

