

PUBLIC

Toute personne souhaitant optimiser sa communication interpersonnelle et gagner en aisance relationnelle. Valoriser votre image professionnelle pour gagner en estime de soi et s'affirmer dans votre vie professionnelle.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Professionnaliser vos échanges grâce à une parfaite maîtrise de soi et à des techniques de communication issues du jeu de l'acteur.
- Pratiquer l'assertivité pour créer et maintenir des relations efficaces.
- Développer votre charisme par l'impact de la gestuelle et de la voix.
- Renforcer vos compétences en communication.
- Optimiser votre confiance en soi dans les situations imprévues.
- Travailler l'expression de vos émotions pour une meilleure maîtrise de soi.

MÉTHODES D'ÉVALUATIONS

- Entretien téléphonique avant la formation et recueil des attentes par écrit.
- Évaluation au début de la formation, à mi-parcours (orale) et en fin de formation à chaud (oral, écrit).
- Suivi de la formatrice après évaluation à 3 /6 mois.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES / RESSOURCES

La méthode d'intervention reposera sur une pédagogie interactive et personnalisée. Elle consiste en une alternance :

- D'apports théoriques et test.
- D'exercices, de jeux de rôles pédagogiques afin de favoriser l'action.
- Mises en situation, réflexions collectives et individuelles et débriefings personnalisés.
- La formatrice élaborera des scénarios mettant en scène un ou plusieurs participants afin d'analyser les pratiques, le comportement et les outils utilisés lors de la formation.
- La vidéo pourra être remise à chaque participant.
- Les outils utilisés seront : L'écoute active, la P.N.L, l'A.T, les techniques issues du jeu de l'acteur.
- Le matériel utilisé : Vidéoprojecteur, caméra, ordinateur, paperboard.
- Un support de cours sera remis à chaque participant.

MODALITÉS DE LA FORMATION

Durée : 2 jours (14 heures) / **Effectif** : 6 à 8 participants

Formule intra entreprise : Prise en charge par votre OPCO ou dans le cadre de votre plan de développement des compétences / **Coût** : Selon formule

Lieu : Théâtre Divadlo ou dans vos locaux professionnels / **Délai d'accès** : 15 jours avant le début de la session

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap. Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, contactez-nous

Formatrice : Nathalie POMA /06 60 76 68 14 /n.poma@scene-expressions.fr/ **Organisme certifié Qualiopi.**

JOUR 1 :

- Rappel des fondamentaux de la communication verbale, non verbale et para verbale.
- Identifier vos obstacles à l'expression orale.
- Maîtriser les techniques de communication : développer l'écoute active, les techniques de questionnement et de reformulation.
- Exploiter votre affirmation de soi par le corps, la gestuelle, le regard, la voix (débit, intonation, diction).
- Savoir argumenter et faire face aux objections avec tact et conviction.
- Rester maître de vos émotions (gagner en confiance).
- Oser exprimer vos sentiments.
- Savoir s'affirmer avec intégrité par une attitude « assertive ».
- Faire preuve d'empathie et de bienveillance en cas de désaccord.

JOUR 2 :

- Maîtriser votre image : mettre en adéquation l'image projetée et l'image perçue par les autres.
- Repérer chez autrui les comportements de fuite, agressivité et passivité et adapter votre comportement en conséquence.
- Vous dégager vous-même de ces comportements pièges (passivité, agressivité, manipulation) pour gagner en assertivité.
- Savoir dire « non » sans culpabiliser.
- Émettre une critique (méthode DESC).
- Analyser et gérer les situations et personnalités difficiles.
- Lever les situations de blocage par la méthode EQR.
- S'entraîner et développer des réflexes utiles pour des relations saines et constructives (techniques d'improvisation appliquées).