

## OBJECTIF & COMPETENCES VISEES

Oser prendre sa place - Gagner en confiance – Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer de manière authentique – Maîtriser son trac – S'adapter et être à l'aise dans différents contextes – Susciter l'intérêt de son auditoire

## PUBLIC CIBLE

Toute personne désireuse de développer ses prises de parole pour améliorer ses qualités professionnelles, l'impact de son discours et son aisance oratoire

## PRE-REQUIS aucun

## OBJECTIFS OPERATIONNELS / PROGRAMME

- **Identifier son style d'orateur**
  - Réaliser son autodiagnostic : prendre conscience de ses atouts et difficultés
  - Définir ses axes de progrès
  - Trouver son style et renforcer son authenticité
- **L'art de la préparation**
  - Préparer son intervention
  - Se préparer mentalement, physiquement et émotionnellement
  - Jouer de sa voix : intonation, modulation, articulation
- **Maîtriser son stress**
  - Analyser de manière personnalisée et comprendre le processus du stress (vision, séquençage)
  - Gérer ses émotions : outils et techniques de gestion émotionnelle
  - Expérimenter les techniques de respiration et constater leur effets
  - Apprendre à se rassurer et s'encourager (outils coaching)
- **S'entraîner et s'adapter au contexte**
  - Accepter de sortir de sa zone de confort (étapes à franchir) et pratiquer par des actions concrètes afin de muscler et renforcer son capital audace
  - Exploiter la communication non verbale : regard et gestes pour avoir plus de présence
  - Cultiver un regard bienveillant sur soi-même et s'analyser de manière plus objective
  - Jouer avec les émotions, les silences pour créer du rythme et faire vibrer son auditoire

## DUREE total de **15 heures** dont

9 heures en face à face (formation synchrone par visioconférence à distance) et

6 heures de modules (formation asynchrone) avec exploration de cas concrets, exercices, lectures, vidéos...

ou 3 journées de 5 heures dans le format collectif et présentiel

## LIEU & FORMAT

Formation individuelle à distance (France entière) par visioconférence via Skype ou en présentiel (individuelle ou collective) à Villelaure ou dans l'entreprise si cela est précisé avant le démarrage de la formation.

## ORGANISATION & TARIF

La partie de la formation en face à face de 9 heures se réalise via **6 sessions de** formation personnalisée d'**1h30** dont 1 séance d'1 heure dédiée à l'évaluation finale et 30 min pour le bilan personnel + 6 heures d'exercices (actions, vidéos...) et pratiques intrapersonnelles hors séance.

**2000 € TTC** pour un total de **15 heures**.

## PARCOURS INDIVIDUEL PERSONNALISE

## INTERVENANTE & CONTACT

**Amandine JULLIEN** – 06 19 36 25 88 – experte en communication et agilité relationnelle – formatrice professionnelle - coach certifiée RNCP - médiatrice & gestion des conflits

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Face à face pédagogique à distance (échanges et interactions)
- Apports théoriques : concepts et outils \*
- Exercices pratiques et mises en situation
- Autodiagnostic / autoévaluation via questionnaire
- Actions concrètes à mettre en œuvre entre les séances
- Travail individuel à partir de situations professionnelles du bénéficiaire

## \* APPROCHE & OUTILS MOBILISES

- ✓ Approche globale et intégrale de l'être (tête, corps et cœur)
- ✓ Pratique de la respiration abdominale, ressentir ses effets
- ✓ Utilisation des outils et techniques mentales et physiques de gestion émotionnelle
- ✓ Echanges et interactions à partir de questions ouvertes et de cas proposés par le participant dont mises en situation
- ✓ Entraînement aux méthodes enseignées via des actions concrètes à mener

## MOYENS PEDAGOGIQUES MOBILISES

Documentation et support numérisés – Fiches Techniques – visioconférence par ordinateur/ PC, connexion internet – vidéos – introspection - assistance pédagogique par la formatrice tout au long du parcours de formation

## MODALITES D'EVALUATION & FIN DE FORMATION

- Identifier ses atouts et en prendre conscience (questionnaire)
- Réalisation d'exercices via actions concrètes et mises en situation (pratique)
- Evaluation par l'intermédiaire de mises en situation imaginées de concert
- Mesure de votre satisfaction et recueil de vos idées d'amélioration grâce à un bilan en face à face de 30 minutes + un questionnaire à renseigner
- Un certificat de réalisation sanctionnera cette formation

## MODALITE & DELAI D'ACCES :

Entretien téléphonique obligatoire au 06 19 36 25 88 - le délai d'accès à la formation incluant le délai légal de rétractation est de 14 jours minimum

**VALEURS :** Confidentialité, neutralité et respect du consentement

Efficacité – professionnalisme – réactivité – bienveillance – respect – écoute active et empathique – authenticité et humour – engagement - apprentissage par la pratique -

*« J'aime traiter de sujets profonds et sérieux sans me prendre au sérieux »*