

COMMUNICATION & CONFIANCE EN SOI

L'art d'être soi pour mieux communiquer

BIENVENUE DANS VOTRE PARCOURS

1. Mot d'accueil
 2. L'esprit et la philosophie de la formation
 3. Objectifs du parcours
 4. Public concerné
 5. Organisation et déroulé des 14 heures
-

MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

6. Se rencontrer et poser son intention
 7. Les fondamentaux de la communication humaine
 8. Identifier son mode naturel d'expression
 9. Comprendre ses forces et ses zones d'inconfort
 10. Communication, perception et image de soi
-

DEVELOPPER LA CONFIANCE ET L'ALIGNEMENT

11. Confiance en soi et légitimité
 12. Trouver sa place dans ses relations personnelles et professionnelles
 13. La posture, la présence et l'ancrage
 14. L'impact du non-verbal et du para-verbal
 15. Accueillir et réguler ses émotions dans la communication
-

S'EXPRIMER AVEC AUTHENTICITE ET IMPACT

16. Clarifier et structurer son message
17. Savoir capter l'attention et transmettre avec justesse
18. Argumenter, convaincre et affirmer son point de vue

- 19. Adapter sa communication à ses interlocuteurs et aux contextes
 - 20. Développer son aisance relationnelle
-

EXPERIMENTER ET INTEGRER

- 21. Mises en situation et entraînements personnalisés
 - 22. Analyse et ajustement des pratiques
 - 23. Développement de ses ressources personnelles
-

PERENNISER SES ACQUIS

- 24. Identifier ses talents et ses leviers d'évolution
 - 25. Intégrer les outils dans son quotidien
 - 26. Construire son plan d'action personnel et/ou professionnel
 - 27. Ressources et pistes d'approfondissement
-

CLOTURE DU PARCOURS

- 28. Bilan et prise de recul
 - 29. Engagement personnel
 - 30. Notes et réflexions personnelles
-

*Quand la communication devient un levier d'alignement entre l'être et l'expression.
Prendre sa place et oser incarner qui l'on est.*

Prérequis : aucun prérequis.

Objectifs : Se perfectionner dans les techniques de prise de parole en public pour gérer son stress, être à l'aise face un public. Informer, convaincre, faire agir.
Renforcer sa capacité de communication pour une meilleure estime et confiance en soi.

Compétences : capacité de mettre en œuvre les techniques de communication verbale et non verbale pour le développement professionnel et/ou personnel.

Durée : 14 h (2 jours ou 4 demi-journées)

Délai d'accès : de 6 mois à 2 jours avant le début de la session de formation prévue en ligne ou en présentiel.

Tarifs : **Professionnel** : 650.00 € NET/ personne. **Particulier auto financement** : 350.00 € NET/ personne. Facilités de paiement. Possibilité de prise en charge (montage du dossier par mes soins : me contacter)
Acompte de 30% à la réservation.

Méthodes mobilisées : 1 support pédagogique. Enregistrement vidéo mises en pratique. Paper board, écran 50 pouces, équipement visio conférence auto tracking, salle de 35 m2.

Modalités d'évaluation : auto diagnostic individuel pré et post stage, jeux de rôles.

Accessibilité : formation accessible aux personnes en situation d'handicap. Me contacter pour l'adaptation de la prestation.

Numéro d'agrément : 93131151213

Lieu de la formation : en ligne ou en présentiel (Europe ou Ile Maurice)

Dates de la formation : pour le calendrier cliquez [ICI](#)

Public concerné : tout public.

Nombre de participants maximum par formation : 10 pers.

Moyen d'encadrement : Attestation de Formation Communication.

