

CONFIANCE EN SOI & PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

(La société MS FORMATION animera ce module)

PROGRAMME

LILLE : 21, 22 novembre 2019

Objectifs pédagogiques globaux

- Mieux appréhender les problématiques de communication
- Mieux maîtriser leurs émotions et gérer les tensions
- Aborder plus sereinement les situations et les relations stressantes
- Assurer une prise de parole impactante devant un groupe
- Gagner en aisance à l'oral

Comprendre le stress et reconnaître ses facteurs déclenchants

- Comprendre ce qui se joue lorsque les émotions prennent le dessus
- Analyser les situations génératrices de tensions ou d'émotions
- Identifier ses déclencheurs au travail et écouter ses signaux d'alerte
- Adopter une posture constructive

Agir sur le stress au quotidien et renforcer sa confiance en soi

- Décrypter les thèmes et les messages en fonction de la cible
- Comprendre les subtilités de la communication interpersonnelle : non-verbal, verbal et para-verbal
- Comprendre l'impact des échelles de valeur sur la compréhension du discours
- Les bonnes pratiques de communication en entreprise

Préparer la prise de parole

- Choisir les thèmes et les messages en fonction de la cible
- Collecter les informations à passer et organiser le contenu
- Penser son intervention dans l'espace et dans le temps

Prendre la parole en confiance

- Connaître les critères qui font une bonne prise de parole
- Être attentif à sa posture
- Dérouler son contenu et savoir s'adapter
- Rendre l'animation vivante et intéressante
- Gérer son temps de parole et celui des autres
- Savoir donner la parole aux autres, passer la main lorsqu'on ne sait pas ou que l'intervention est terminée

Que faire quand...

- Gérer les questions des participants (les vraies questions et les questions provocatrices)
- Savoir obtenir l'attention des autres et la garder

Modalités d'inscriptions

Compléter le bulletin d'inscription via le formulaire en ligne qui vous engage sur l'ensemble de la formation avant **le 29 mars 2019**.

Une participation (par personne) de **40 € TTC** de frais de dossier vous sera demandée pour ce module.

Merci de faire un chèque (ou un virement) par participant et ceci afin de faciliter la gestion des inscriptions.