



## LES DIFFERENTES FORMATIONS

### Communiquer avec Aisance

Pour toute personne ayant à prendre la parole en public ou souhaitant mieux s'exprimer oralement

#### **Les Objectifs**

- ✓ Développer la connaissance de soi pour gagner en assurance
- ✓ Utiliser les différentes techniques pour s'imposer physiquement et vocalement
- ✓ S'approprier les moyens de communication afin de les appliquer
- ✓ Adapter ses comportements pour appréhender les situations sereinement

Durée : 2 jours soit 14 h

Nbre de participants maximum : 10

Pré-requis : le volontariat ou l'acceptation des participants sont recommandés

### Mieux travailler ensemble ou la Cohésion de groupe

Pour toute personne désireuse de mieux appréhender les situations quotidiennes générant un état de stress et de conflit

#### **Les Objectifs**

- ✓ Enumérer les situations de conflits pour les résoudre
- ✓ Définir ses besoins professionnels afin de les communiquer avec bienveillance
- ✓ Identifier et utiliser son potentiel pour s'affirmer et devenir un acteur constructif au sein de son équipe
- ✓ Etablir des relations sereines pour bien travailler ensemble

Durée : 3 jours (2 + 1) soit 21 h

Nbre de participants maximum : 10

## Développer la Confiance en Soi

Pour toute personne souhaitant développer l'outil indispensable pour être bien dans la vie personnelle et professionnelle : la confiance en soi

### Les Objectifs

- ✓ Identifier ses points forts et ses points faibles afin de s'accepter
- ✓ S'imposer physiquement et verbalement pour développer la confiance en soi
- ✓ Définir ses besoins pour les communiquer aux autres
- ✓ S'affirmer avec aisance pour se faire respecter

Durée : 2 jours soit 14 h

Nbre de participants maximum : 10

Pré-requis : le volontariat ou l'acceptation des participants sont recommandés

## Dynamiser sa Prise de parole en public

Pour toute personne devant intervenir oralement (prises de parole, examens, concours)

### Les Objectifs

- ✓ Utiliser les différentes techniques pour captiver son public
- ✓ S'imposer physiquement et vocalement pour développer la confiance soi

Durée : 2 jours soit 14 h

Nbre de participants maximum : 10

Pré-requis : le volontariat ou l'acceptation des participants sont recommandés

---

**Méthodes pédagogiques adaptées** – Elles sont basées sur les outils des « Arts de la Scène » : théâtre, impros, chants, mimes, prise d'espace

- affirmative
- démonstrative
- participative
- active

### Modalités d'évaluations des acquis

- évaluation diagnostique
- évaluations formatives
- évaluation sommative



**Mobile, j'interviens au sein des sites**  
**A votre écoute, chaque formation est adaptable**