

Programme de formation

« Renforcer son assurance par les techniques théâtrales »

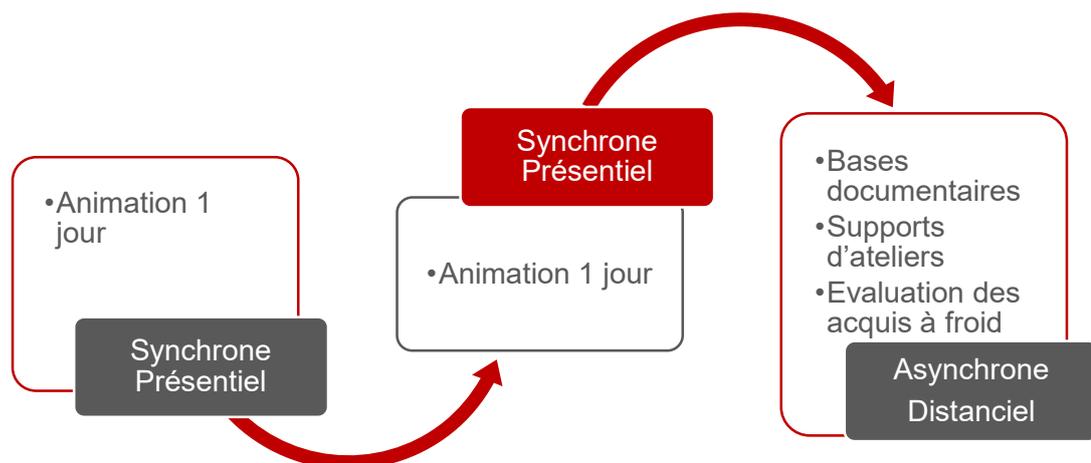
PREREQUIS ET PUBLIC VISE :

- ❖ Public : Tous publics
- ❖ Prérequis : Aucun prérequis nécessaire

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Acquérir des techniques de communication et d'assertivité
- Renforcer ses outils personnels : Ses postures, sa voix, sa tonalité, sa gestuelle – au service de son assurance individuelle

PROGRAMME :



JOUR 1

1/ Mise en situation théâtrale

- Savoir se mettre en situation de présentation orale

2/ Préparation mentale

- Renforcer sa préparation mentale

3/ Les facteurs de stress et de trac

- Identifier les facteurs de stress et de trac & les gérer

4/ Communiquer et informer par le corps et le regard

- Acquérir les techniques corporelles et du regard

5/ Communiquer et informer par la voix

- Acquérir les techniques de la voix

6/ Les supports pour renforcer son assurance

- Acquérir les outils de support pour réussir ses présentations avec assurance

JOUR 2

1/ Se mettre en situation

- Réaliser un exercice de présentation avec les outils acquis

2/Schéma de communication

- Connaître mes schémas de communication
- Maîtriser les outils de communication : écoute active, reformulation, questionnement

3/ Argumenter

- Acquérir des techniques pour mettre en œuvre un comportement affirmé dans les situations professionnelles

4/ Se mettre en situation

- Réaliser un exercice d'éloquence sur un thème libre

SUPPORTS DOCUMENTAIRES ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Mises en situations
- Exercices collectifs et individuels
- Support PowerPoint des apports théoriques et base documentaire

DUREE DE LA FORMATION :

- 2 jours en présentiel
- Groupe de 8 participants

ACCESSIBILITE :

Nous contacter en cas de besoins spécifiques d'un participant liés à des problématiques d'accessibilité (aux locaux ou aux outils nécessaires) ou de handicap. Une adaptation de la formation sera faite en fonction de ces besoins spécifiques.