

FORMULE : A LA DECOUVERTE DU MOI

Apprendre à se connaître pour mieux communiquer et gagner en efficacité professionnelle

COMPETENCES VISEES

-) Renforcer ses bases en communication
-) Gagner en confiance en soi
-) Développer son savoir être

L'écoute et les échanges

-) Comprendre son interlocuteur
-) Savoir questionner et reformuler
-) La communication verbale et non verbale : bien choisir, bien se comporter

Les mécanismes de la confiance en soi

-) Estime de soi / confiance en soi
-) Point sur soi
-) L'évolution personnelle : prise de conscience

Les difficultés en communication : les contourner

-) Gérer le stress et les émotions
-) Appréhender les questions
-) Le non verbal : identifier les réactions

Confiance en soi : le rapport à soi même

-) La découverte de soi
-) Le rapport aux autres
-) La sécurité intérieure.
-) L'identité

L'image de soi

-) Faire le point sur ses atouts
-) Rester soi même
-) Quelle image diffuser ?
-) Le style

L'estime de soi

-) Je suis unique
-) Ne pas se perdre, se respecter
-) Définir ses objectifs de vie
-) Etre en accord avec son projet de vie

Public

Tout public

Pré requis

Aucun

Durée

3 jours

Suggestion de compléments

Gestion du temps et des priorités

Prise de parole en public

Développer son leadership professionnel

Les + pédagogiques

Modules cognitifs disponibles

Apport de sophrologie

Jeux de rôle

Adaptation aux contraintes individuelles

Affirmation de soi

-) Présence et charisme
-) Maîtrise de la communication

La préparation

-) Gestion du stress
-) La voix et le rythme
-) Les émotions et la position

La prise de parole : le contenu

-) Définir le but, les attentes de l'auditoire
-) Organiser ses idées

Agence de St Jean d'Angély

6 Avenue Pasteur
17400 SAINT JEAN D'ANGELY
05.46.32.65.16
contact@envolformation.com

Agence de La Rochelle

10 Rue de Suède
17000 LA ROCHELLE
09.53.09.78.15
larochelle@envolformation.com

Agence de Niort

85 Rue Saint Jean
79000 NIORT
09.80.63.29.73
niort@envolformation.com