

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