



PRENDRE LA PAROLE AVEC AISANCE

DÉVELOPPER SA CONFIANCE, C'EST ARRÊTER DE TOUT VOULOIR MAÎTRISER

OBJECTIFS :

- Développer sa capacité à gérer ses émotions,
- Comprendre les enjeux d'une prise de parole et savoir la préparer,
- Trouver son style et maîtriser les subtilités de la communication orale,
- Valoriser et rythmer son discours pour renforcer son impact,
- Rebondir sur l'imprévu pour répondre aux questions,
- Développer sa force de conviction.

COMPETENCES VISEES :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Gérer ses émotions pour s'exprimer clairement et sereinement,
- Mieux cerner ses qualités et ses axes de progression,
- Gagner en assurance dans sa prise de parole en se préparant corporellement et mentalement,
- Structurer son message et préparer le contenu de son intervention,
- Adapter son discours auprès d'interlocuteurs différents,
- Prendre la parole de façon authentique et convaincante.

PUBLIC :

- Toutes personnes souhaitant améliorer l'impact de sa prise de parole.
- Salariés, non-salariés ou demandeurs d'emploi.

PREREQUIS :

Sans prérequis.

OUTILS ET METHODES MOBILISES :

Méthode active et participative d'analyse des atouts, des potentiels mais aussi des freins à la communication du participant.

Méthode originale, qui allie différents outils de communication dans leur complémentarité, à travers des jeux de communication, des techniques théâtrales, une analyse du comportement et de nombreuses simulations à partir des situations concrètes vécues par le participant.

DUREE :

2 jours soit 14 heures.

DATES DE FORMATION ET DELAIS D'ACCES :

Une planification semestrielle des actions de formations et du nombre d'inscrits est accessible.

Prendre contact directement avec l'ASCAPE pour les prochaines sessions.

MODALITES D'ACCES :

- **Présentiel,**
- **Maximum 8 participants.**

LIEU DE REALISATION / ACCESSIBILITE :

ASCAPE ANGERS

Espace Frédéric Mistral

4 Allée des Baladins – 49000 ANGERS

Formation accessible aux personnes à mobilité réduite et ouverte aux autres situations de handicap, nous contacter au préalable pour une étude personnalisée.



PRENDRE LA PAROLE AVEC AISANCE

DÉVELOPPER SA CONFIANCE, C'EST ARRÊTER DE TOUT VOULOIR MAÎTRISER

PROGRAMME DE LA FORMATION

LA GESTION DES ÉMOTIONS :

- Identifier l'impact de sa communication verbale et non verbale,
- Reconnaître les manifestations du stress,
- Identifier les situations à risque,
- Favoriser une meilleure adaptation et une meilleure récupération,
- Apprendre des méthodes pour gérer ses émotions et développer des moyens d'actions.

LA PRISE DE PAROLE :

- Mesurer l'impact du non verbal
- Être en accord entre ce que l'on dit et ce que l'on renvoie,
- Éviter la monotonie, rendre son discours vivant
- Identifier l'objectif de sa prise de parole et des idées fortes à développer,
- Structurer sa prise de parole,
- Garder le cap sur son objectif tout en étant à l'écoute,
- S'adapter à son public ou à son interlocuteur en développant son écoute pour mieux rebondir.

MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ :

- Établir un bilan personnalisé et se fixer des objectifs concrets et réalisables,
- Faire le point sur les situations de communication vécues,
- Ajuster si besoin et renforcer les acquis.

COUT DE LA FORMATION :

- Cout inter-entreprises : 840 € par participant
- Cout intra-entreprise : 2310 €

Vous pouvez retrouver certaines de nos formations sur le catalogue d'AKTO avec des tarifs préférentiels pour les adhérents.

MODALITÉS DE FINANCEMENT POSSIBLES :

- Le plan d'aide de développement des compétences (OPCO),
- L'aide individuelle à la formation (Pôle Emploi),
- En autofinancement,
- Un financement entreprise.

Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact avec l'ASCAPE.

MODALITÉS D'ÉVALUATION :

L'acquisition des compétences se fera tout au long de la formation.

La formation fera l'objet d'une autoévaluation au début et à la fin de la formation et d'une évaluation par le formateur à l'issue de la formation.

Un certificat de réalisation sera remis au participant à l'issue de la formation. Cette formation ne fait pas l'objet d'un titre ou un diplôme.

INTERVENANTE :

Laurence BRUNEL : Formatrice en communication depuis 2001 et spécialisée en techniques théâtrales, elle accompagne des femmes et des hommes de tous les secteurs d'activité à gagner en aisance, à s'affirmer dans les relations professionnelles et à savoir être authentique pour mieux communiquer.

Ses domaines d'intervention sont : la prise de parole en public, la gestion des émotions, la gestion des conflits, la confiance et l'affirmation de soi.