

BOOSTER SA CONFIANCE EN SOI ET RENVOYER UNE IMAGE POSITIVE GRACE A LA COMMUNICATION

A l'issue de cette formation, le stagiaire aura gagné en confiance en lui. Plus de la moitié de la teneur d'un message passe par nos manifestations corporelles. Il devient nécessaire d'apprendre à maîtriser notre communication et de l'améliorer en permanence. Cette formation aide les personnes à créer un climat propice et sain, pour renforcer la communication verbale et paraverbale.

Durée : 21.00 heures (3.00 jours)

Délai d'accès : 1 mois

Profils des stagiaires

- Chefs d'entreprise, cadres, managers, responsables...
- Toute personne souhaitant retrouver ou renforcer sa confiance en soi
- Chefs d'entreprise, cadres, managers, responsables : fonctions d'encadrement ou de recrutement
- Toute personne amenée à s'exprimer devant un public
- Toute personne faisant de la prospection
- Toute personne menant des négociations

Prérequis

- Toute personne qui souhaite s'affirmer
- Toute personne qui veut crédibiliser son image et ses entretiens professionnels

Objectifs pédagogiques

- Acquérir de la confiance en soi
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale
- Déterminer des axes de progrès : ce qu'il faut conserver, renforcer et améliorer

Contenu de la formation

- ASPECTS DE LA CONFIANCE EN SOI
 - Prémices de la confiance en soi : L'estime de soi
 - L'assertivité, axe majeur de la confiance en soi
 - Mise en situation : La roue de la motivation
 - Test : Avez-vous confiance en vous ?
- QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?
 - Aspects généraux de la communication
- LA COMMUNICATION VERBALE
 - L'importance des mots
 - Les tics verbaux (mots parasites)
 - QCM

SAS Agence CAROLINA
47 Rue de Saragosse
31200 Toulouse
Email: info@agencecarolina.com
Tel: 06.27.94.61.25



- LA COMMUNICATION NON VERBALE
 - Le visage, le regard, le sourire, la voix
 - La posture
 - Les gestes
 - Les silences
 - Les attitudes dites d'ouverture
 - Méthode des 4 x 20
 - La respiration : un mode de communication
 - QCM
- PITCH DE PRESENTATION : EXERCICE PRATIQUE
 - Mise en situation : vous intégrez une nouvelle équipe. Présentez-vous. Parlez de votre parcours professionnel.
 - Exercice : Effectuer son auto-analyse et faire un bilan ensemble.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Mises en situation, tests et QCM
- Formulaires d'évaluation de la formation.

Accessibilité

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite



Tarif : 900.00 HT

CONTACT:

CAROLINA TORANZO GENLICE
06.27.94.61.25
info@agencecarolina.com