CADRES EN MISSION
ACTRMC

Programme de la formation

Renforcer son aisance à l'oral - Préparer sa prise parole et trouver sa voie(x)

Mixte sur site et à distance

38 heures

Tout public

2 280 € Net de taxe par participant

Description courte

¿ T'est-il déjà arrivé de penser que tu étais fait pour une mission qu'il n'y avait que toi pour la remplir au mieux ? **Tu as tout** : la technique, l'expérience, la connaissance du secteur, tu coches toutes les cases, **c'est juste une évidence**

Et,

Finalement tu n'es pas sélectionné □ □♂

¿ Est-ce juste une question de technique, de technicité ?

C'est ce que tu penses

MAIS

Ce n'est pas l'angle de ton interlocuteur.

¡ Eh oui ! La manière d'exprimer ton message est plus importante que ton message.
¿ À ton avis quelle sa première impression, celle par laquelle il va t'accorder son crédit et continuer à t'écouter ?
¡ Eh oui ! La manière d'exprimer ton message est plus importante que ton message. Il y a d'excellents messages silencieux parce que mal exprimés, il y a de médiocres messages qui sont relayés parce qu'ils sont bien exprimés.

Tu veux de la technique ; en voici:
c'est d'une mobilisation complète 'tête - cœur - tripes' dont il s'agit.
C'est en conscience et alignés que nous sommes à l'aise à l'oral.
C'est en nous préparant et en nous entraînant que nous sommes impactants □□□.

C'est pourquoi nous avons Sophie et moi, pris l'initiative de ces trois jours de formation à Saintes afin d'aller toucher profondément les outils qui vont nous permettre d'exprimer notre message par notre leadership.

Profil des participants

Tous participant soucieux de gagner en aisance à l'oral, d'affirmer ses idées sans agressivité, en assertivité

Prérequis

Ouverture d'esprit.

Une connexion internet de qualité pour le distanciel, matériel informatique, aucun autre prérequis.

Objectifs

A l'issue de la formation, les participant seront en mesure de :

- Maîtriser les compétences de prise de parole pour communiquer efficacement et convaincre un auditoire.

- Structurer leurs idées de manière logique et cohérente pour présenter un papier de façon claire, concise et captivante.
- Adapter leur langage et leur ton en fonction du public cible et de l'objectif de la présentation.
- Utiliser des techniques de communication non verbale efficaces pour renforcer l'impact de la présentation.
- Développer leur confiance en eux et leur capacité à gérer le trac et le stress liés à la prise de parole.

Aptitudes et compétences visées / attestées

Présenter un travail, des résultats, un compte-rendu

Contenu

- Se mettre en mouvement (Yoga tous niveaux)
- Présentation de la formation et des attentes des participants
- Lever les blocages par la gestion des émotions, du stress et des techniques de respiration
- Atelier « Trouver son domaine d'expertise/sujets » pour donner du sens à sa voie(x)
- Mettre en pratique sa prise de parole
- Atelier « Expérimenter et jouer avec les techniques vocales »
- Se mettre en mouvement (Yoga tous niveaux)
- Explorer les techniques de prise de parole
- Atelier « Donner du sens et de la profondeur au discours » grâce aux niveaux logiques de Dilts
- Récupérer son énergie en hypnose
- Gérer ses états internes, s'ancrer.
- Se mettre en mouvement (Yoga tous niveaux)
- Atelier « Se préparer mentalement »
- Mettre en pratique sa prise de parole
- Conclusion des 3 jours

Pédagogie et organisation

La pédagogie utilisée est basée sur une alternance entre théorie et pratique : démonstrations, exercices et ateliers, retours du groupe. Animation asynchrone, synchrone en distanciel, mixte ou présentiel.

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

Évaluation par le groupe

Mode de validation

Questionnaire et Quizz

Financements possibles

OPCO en totalité

Modalités et délai d'accès

En présentiel, gare à 11 minutes à pied.

Parking gratuit

LienCarteGMaps

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 49 75 97 71 / elodiefaure@cadresenmission.com

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous prévenir

Intervenant

Sophie Hohman - Guillaume Degois