



FORMATION AMÉLIOREZ VOTRE AISANCE DANS VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

DUREE
1 jour

• OBJECTIFS •

Être capable d'adopter un mode d'expression de soi favorable à une communication efficace • Améliorer son aisance dans ses relations interpersonnelles

• PUBLIC •

Tout public

• PROGRAMME •

Les paramètres de l'aisance

- Les principes de base de la communication
- Savoir décoder les attitudes et expressions non verbales
 - Les principales expressions du visage
 - Le langage du corps
 - La proxémique
- Contrôler son langage verbal
 - Prendre conscience de ses attitudes et gestes parasites
 - Les attitudes à éviter
 - Améliorer sa posture et l'adapter aux situations de communication

Savoir adapter son comportement aux situations et à ses interlocuteurs

- Comprendre les principes de transmission d'un message ou comment se placer dans le cadre d'une écoute active, et adopter des attitudes facilitatrices :
 - Les caractéristiques de l'écoute
 - Les techniques de questionnement
 - La reformulation, une technique de base
 - L'empathie
- Savoir s'affirmer face à son interlocuteur
 - Établir une relation de confiance.
- Être à l'aise dans son expression orale (clarification du message, choix des mots...)
- Mettre à l'aise son interlocuteur
 - Observez, analysez, synchronisez

• OUTILS PEDAGOGIQUES •

- Exposés
- Cas pratiques
- Mises en situation et jeux de rôles

Améliorez votre aisance dans votre prise de parole en public
Développement personnel