



FORMATION

AMÉLIOREZ VOTRE AISANCE LORS DE VOTRE PRISE DE PAROLE EN RÉUNION

DURÉE
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
- Mettre en pratique des situations professionnelles

• 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 proxémie
- 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

Workshops : Préparez vos interventions orales en réunion

- Préparer son intervention en fonction des différents scénarios possibles
- Échanges sur les difficultés rencontrées
- Analyse des compétences à améliorer
- Mise en situation :
 - Jeu de rôle autour d'une situation de prise de parole en public
 - Débriefing et partage d'expérience

Élaboration d'un plan d'actions individuel

• OUTILS PÉDAGOGIQUES •

- Exposés / Échanges
- Cas pratiques / Analyse de situations professionnelles vécues
- Mises en situation et jeux de rôles / vidéo

Améliorez votre aisance lors de votre prise de parole en réunion
Développement personnel - Communication orale