

Affirmer son charisme et développer son aisance relationnelle

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0155



adhara.fr

Objectifs

Communiquer avec éloquence et rhétorique afin d'établir des relations alliant efficacité et intérêt.
Développer le sens de la répartie et savoir réagir à la controverse.
Acquérir une aisance corporelle et une maîtrise émotionnelle en toute situation.

Participants

Toute personne souhaitant développer l'impact de sa communication.

Prérequis

Pas de prérequis pour cette formation

Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

Remarques

Certification

Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

Méthodes d'évaluation des acquis

Un contact téléphonique est systématiquement établi avec le stagiaire ou la personne chargée de son inscription afin de définir le positionnement. Si besoin, un questionnaire est adressé pour valider les prérequis en correspondance et obtenir toute précision nécessaire permettant l'adaptation de l'action. Durant la formation, des exercices individuels et collectifs sont proposés pour évaluer et valider les acquis du stagiaire. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis sont adressées avec la facture.

Programme

Affirmer son charisme et développer son aisance relationnelle

2 jours - 14 heures

Code formation : ADHCOM0155



adhara.fr

Développer son charisme

Travail à partir d'exercices non verbaux adaptés de techniques d'entraînement d'acteur : Oser être soi-même
Avoir de la présence
Utiliser ses ressources corporelles : l'ancrage dans le sol, la respiration, le regard, la voix
Accepter d'être "au centre"
Gérer le trac et savoir se relaxer

Développer sa force de conviction

Travail à partir d'exercices de prise de parole et de texte proposés issus du théâtre :
Maîtriser les règles de base de l'éloquence : diction, rythme, accentuation sur les attaques et les finales de phrase, volume
Maîtriser les règles de base de la rhétorique : une idée plus un exemple, différents types de plan, s'adapter à son auditoire, argumenter
Prendre un "discours" à son compte
Accrocher l'écoute de ses interlocuteurs et se faire comprendre
Utiliser les registres émotionnels et rationnels

Instaurer la confiance et l'enrichissement mutuel au sein de ses relations professionnelles

Travail à partir d'exercices corporels issus du théâtre et à partir "d'outils" de connaissance de soi
Trouver le positionnement juste pour créer la coopération avec ses interlocuteurs
Trouver le juste milieu entre affirmation de soi et écoute de l'autre

Avoir de l'aisance verbale

Série d'exercices verbaux basés sur la créativité
Acquérir une plus grande fluidité mentale (mobilisation des idées) et une plus grande fluidité verbale (expression des idées)
Développer le sens de la répartie, de "l'à-propos" et de l'improvisation
Libérer son imagination

Avoir de l'aisance corporelle

Série d'exercices corporels :
Comprendre l'importance du non verbal et du corps dans la communication
Faire un travail sur l'image de soi (atouts et axes d'amélioration)
Élargir sa "palette" d'expressions corporelles

Gérer ses émotions

Travail à partir d'exercices respiratoires
Savoir utiliser et automatiser notre respiration naturelle : la respiration ventrale (maîtrise du diaphragme)
Maîtriser des techniques de relaxation utilisables dans son quotidien professionnel