

# Gérer ses émotions et s'affirmer pour s'exprimer avec aisance

## Point fort de cette formation

Formation axée sur la mise en pratique

## Objectif principal

Apprendre à gérer ses émotions afin de gagner en aisance et de transformer son stress en atout

## Objectifs opérationnels

Acquérir des connaissances de base et expérimenter des techniques concrètes pour :

- Prendre la parole et faire passer les messages essentiels (discours officiels, conférences...)
- Animer débats et réunions
- Faire passer un message de façon synthétique et percutante
- Faire face aux situations difficiles et déjouer les techniques de déstabilisation
- Articuler méthodes de communication, stratégies d'argumentation et affirmation de ses points de vue

## Contenu

### Apports théoriques

- Comment cultiver la confiance en soi et savoir s'affirmer ?
- Les méthodes de réduction du stress et de gestion mentale
- Communication verbale et non verbale : rôles respectifs des mots, de la voix, de la gestuelle, du placement du corps
- Les stratégies pour repérer/déjouer les questions pièges et les tentatives de déstabilisation
- Les méthodes pour faire face aux imprévus et savoir improviser



### Entraînements pratiques

- Acquisition d'outils et stratégies de stabilisation psycho-corporelle pour être calme, solide et efficace dans les prises de paroles
- Travail sur la voix : articulation, placement, timbre, rythme, intonations
- Travail sur le corps : postures, gestuelles, positionnement
- Exercice de vigilance mentale pour réduire les pensées parasites et accroître la concentration
- Techniques élémentaires de respiration favorisant détente et concentration
- Jeux de rôles et mises en situation : préparer un exposé, le présenter, répondre aux questions, argumenter, gérer des contradicteurs
- Outils pour évaluer les situations imprévues et accéder aux capacités d'improviser

### Méthode pédagogique et pré-requis

- Elle synthétise des méthodes classiques de communication, des exercices de gestion de stress, des techniques issues des arts martiaux non violents et des approches artistiques (voix, présence scénique)
- La démarche pédagogique qui sera mise en œuvre est une co-création, reposant sur une interactivité permanente entre les participant-es et l'intervenante, favorisant un processus d'appropriation maximale et s'inscrivant dans une optique de croisement des savoirs

### Format

Formation déclinable sur une ou deux journée(s)

