

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

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
- Pas de pré-requis
- Evaluation en ligne à l'issue de la formation

Format

Formation déclinable sur une ou deux journée(s)

