

Gérer ses émotions pour s'exprimer avec aisance

Pourquoi cette formation?

Etre élu-e local-e nécessite, entre autres, de savoir communiquer. Or parler devant un auditoire avec conviction n'est pas inné, notamment dans des circonstances imprévues ou un contexte hostile. Dès lors, il s'agit d'être capable de maîtriser ses émotions, et de les mettre au service de son propos. Cette formation d'une journée, basée sur la mise en pratique, permettra d'acquérir des méthodes, des outils afin de prendre la parole avec plus d'aisance, et de force, en canalisant ses émotions.

Objectifs opérationnels

- Apprendre à gérer ses émotions afin de gagner en aisance et de transformer son stress en atout
- Prendre la parole et faire passer les messages essentiels, quelles que soient les circonstances
- Articuler méthodes de communication, stratégies d'argumentation et affirmation de ses points de vue

Contenu

Cultiver la confiance en soi et savoir s'affirmer :

Les méthodes de réduction du stress et de gestion mentale

Les outils et les stratégies de stabilisation psycho-corporelle pour être calme, solide et efficace dans les prises de paroles

Les techniques élémentaires de respiration favorisant la détente et la concentration

Maîtriser la communication verbale et non verbale :

Les rôles respectifs des mots, de la voix, de la gestuelle, du placement du corps

Le travail sur la voix : articulation, placement, timbre, rythme, intonations

Le travail sur le corps : postures, gestuelles, positionnement





Programme de formation

13 novembre 2021
de 09h30 à 17h00

Montreuil
Cedis
3-5 rue de Vincennes

Réagir en situation de prise de parole improvisée, ou en situation conflictuelle :

Les stratégies pour repérer/déjouer les questions pièges et les tentatives de déstabilisation

Les méthodes pour faire face aux imprévus et savoir improviser

Méthode pédagogique et pré-requis

Jeux de rôles et mises en situation : préparer un exposé, le présenter, répondre aux questions, argumenter, gérer des contradicteurs

La formation ne nécessite pas de pré-requis

Intervenante

Isabelle Micottis - consultante et formatrice en communication

