

Durée : 2 jours.

Public :

Toute personne désireuse de s'affirmer dans les relations avec autrui, de développer une image positive d'elle-même et de renforcer l'impact de sa communication. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Adapter sa communication aux codes de la communication orale, construire une image en cohérence avec son environnement professionnel, valoriser sa vision de soi (estime de soi, image de soi, idéal de soi). Etre cohérent entre image personnelle et impact professionnel.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Pédagogie très participative basée exclusivement sur des exercices d'entraînement d'acteur, conseils personnalisés et accompagnement des participants.

Evaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas. À la fin de la formation, le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Acquérir, développer, véhiculer une image positive et valorisante

- Les paramètres de l'image de soi
- Réaliser un bilan d'image individuel
- Le poids de l'expérience et du vécu
- La mise à jour de ses propres valeurs
- L'identification de ses points forts

L'image professionnelle

- La cohérence de l'image
- L'identification des caractéristiques de l'image que véhicule votre profession
- La traduction des valeurs de l'entreprise dans son image
- De l'affirmation de soi au charisme
- Impact des mots et celui des gestes, des postures, des attitudes
- Savoir donner l'exemple

Impact, présence, leadership

- Avoir le talent d'être soi-même
- Rester fidèle à son profil
- Affirmer sereinement sa différence
- Utiliser les petits signes distinctifs (look, accent, petits défauts)
- Susciter l'intérêt et marquer véritablement la mémoire

Développer son charisme et sa présence

- Les ressources physiques du charisme : le maintien, le regard, la présentation positive de soi
- Les règles de base de l'éloquence : la respiration, la formulation de la pensée et la diction
- Prendre conscience de sa capacité à avoir de l'influence sur les autres
- Etablir une stratégie gagnante
- Etre en adéquation aux différentes circonstances du quotidien
- Plus de confiance en vous, plus d'aisance, un meilleur relationnel