

DVP-12

DEVELOPPER SON CHARISME ET SA CONFIANCE EN SOI

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- Travailler son ancrage corporel et sa respiration
- Développer sa force de conviction à l'oral
- S'exprimer avec fluidité et savoir écouter dans l'échange
- Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle
- Dépasser son trac et mieux gérer ses émotions

CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- Développer sa présence et son charisme
 - ✓ Respirer efficacement.
 - ✓ Développer sa conscience corporelle.
 - ✓ Acquérir un bon ancrage au sol.
 - ✓ Se présenter positivement.
- Être convaincant et savoir se faire entendre
 - ✓ Prendre la parole avec autorité et engagement.
 - ✓ Identifier et faire passer un message clé.
 - ✓ Développer sa force de conviction.
 - ✓ Maîtriser les règles de base de la rhétorique : avoir un objectif, s'adapter à l'auditoire, structurer son discours.
- Développer sa fluidité verbale
 - ✓ Maîtriser les mécanismes de l'éloquence pour s'exprimer librement.
 - ✓ Développer son sens de l'improvisation et sa créativité.
 - ✓ Être à l'écoute pour améliorer sa repartie.
 - ✓ Savoir susciter des interactions avec ses interlocuteurs.
- Gagner en confiance en soi et en aisance
 - ✓ Identifier ses qualités personnelles.
 - ✓ Adopter une posture relationnelle efficace.
 - ✓ Savoir se synchroniser avec les autres.
 - ✓ Oser partager son opinion.
- Développer son aisance corporelle
 - ✓ Acquérir une meilleure expression corporelle.
 - ✓ Développer sa communication non verbale.

- ✓ Harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle.
- ✓ Oser être créatif et accepter d'être regardé(e).
- Savoir gérer son trac
 - ✓ Maîtriser sa respiration pour mieux gérer ses émotions.
 - ✓ Dépasser son trac grâce à la visualisation positive.
 - ✓ Utiliser le regard et la distance d'interaction pour trouver sa zone de confort.
 - ✓ Focaliser son attention sur son message et ses interlocuteurs.
- Etablir un bilan individuel
 - ✓ Comprendre ses préférences de communication.
 - ✓ Intégrer la façon dont on est perçu par les autres.
 - ✓ Définir ses atouts et ses axes de progrès.

PUBLIC CONCERNE :

Toute personne souhaitant développer sa posture et son impact à l'oral

DUREE DE LA FORMATION :

03 journées de 8 heures chacune

ANIMATEUR :

Formateur spécialisé avec longue expérience