



Attitude

Formation - Conseil en image

Programme de formation « Améliorer sa prise de parole et sa posture professionnelle »

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Être à l'aise lors d'une prise de parole en public. Gérer le stress, le trac. Découvrir les techniques pour maîtriser sa communication verbale et non verbale et réussir à prendre la parole en public avec aisance, fluidité et efficacité. Découvrir et s'approprier les techniques et méthodes efficaces pour gérer le stress et retrouver une aisance à l'oral, en toute circonstance. Adopter une posture professionnelle efficace avec un impact positif

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

CONTENU :

Maîtriser son stress

- Votre communication non verbale : la voix, le regard, les gestes
- Faire de son trac un moteur
- Bien préparer son discours ou sa prise de parole, s'entraîner

Se préparer mentalement et physiquement

- L'état d'esprit - la maîtrise de soi
- Les techniques de présentation - les pièges à éviter

Adopter une posture professionnelle efficace : langage verbal, non verbal, les codes d'une posture professionnelle attendue en fonction de sa fonction

DUREE : 2Jours

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES, METHODES MOBILISEES :

Apport théorique et pratique, exercices, questionnaires et jeux de rôles. Un livret sous format numérique est fourni comme support à chaque participant.

Moyens techniques utilisés : vidéoprojecteur, tableau, support de cours comprenant des documents numériques contenant des exemples et des exercices.

ATTITUDE

Mise à jour Décembre 2024

SUIVI DE LA FORMATION :

Une feuille d'émargement est signée par chaque participant et par le formateur pour chaque demi-journée.

MODALITES D'EVALUATION ET VALIDATION DE LA FORMATION :

Exercices pratiques en cours de formation et en fin de formation ; le formateur procède à une évaluation sous forme de questionnaire pour valider les acquis de la formation. Un bilan vous sera transmis pour apprécier les résultats.

MODALITES ET DELAI D'ACCES : Nous contacter en fonction du financement demandé.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES : Le client met à disposition une salle dans ses locaux permettant l'accessibilité aux personnes handicapées.

INDICATEUR DE RESULTAT : Pour ce programme de formation, les données de formation sont encore insuffisantes pour que les statistiques soient significatives. Pour l'ensemble des formations, ATTITUDE, toutes formations confondues, du 01 /01 /24 au 31 /12 /24, a formé 70 stagiaires. Taux de satisfaction globale au stage : 100%

TARIFS :

Individuel : 650 euros TTC /jour

INTRA : 1800 euros TTC/ jour (jusqu'à 6 personnes)

2200 euros TTC /jour (au-delà de 6 personnes)

CONTACT : JULIE MANSOT

PAR MAIL : juliemansot.conseil@gmail.com

PAR TELEPHONE : 06 12 14 94 84

ATTITUDE FORMATION

N° Siret 53746412500021 DATA DOCK 002935

Numéro de déclaration d'activité 237605091 76 auprès de la préfecture de la région : Haute-Normandie

ATTITUDE

Mise à jour Décembre 2024