

CHARISME, CONFIANCE EN SOI ET LEADERSHIP

INTERPRÉTER SON RÔLE AVEC TALENT EN MILIEU PROFESSIONNEL

2 jours

PROGRAMME DE LA FORMATION

ÊTRE À L'AISE DANS SA PRISE DE CONTACT

- › Établir un rapport de confiance
- › Créer le contact grâce au regard
- › Mieux gérer ses émotions : dépasser ses freins et affiner son niveau de concentration

Exercices pratiques : favoriser la prise de contact et de parole, créer un esprit de groupe où chacun trouve sa place

Exercice individuel : « je me présente... »

Exercice de groupe : l'impact du regard

PRENDRE CONSCIENCE DE SA VOIX ET DE SON CORPS : DEUX OUTILS PRÉCIEUX POUR S'AFFIRMER

- › Adopter la respiration abdominale
- › Poser sa voix et la projeter
- › Jouer de sa voix pour renvoyer une image d'autorité et de confiance

Exercices sur la respiration et sur la voix : se faire entendre

- › Avoir un bon ancrage au sol
- › Faire de son corps et de son visage des vecteurs de son discours
- › Adopter une gestuelle cohérente et non parasitée

Exercices de centrage corporel : le bateleur de marché et le prédicateur américain

Exercices théâtraux : « exister » en scène au delà du langage

FAIRE LE CHOIX CONSCIENT DE SA POSTURE DE "LEADER"

- › Découvrir son "personnage"

Travail sur les techniques de création de personnages

- › Être à l'écoute de ses interlocuteurs
- › Développer son imagination et sa créativité

Exercice d'association d'idées en groupe

- › Apprivoiser le sentiment de déstabilisation
- › Identifier rapidement son message et le faire passer
- › Développer son sens de la répartie
- › Oser lever ses inhibitions

Exercice d'improvisation : "le mot qui n'existe pas"

DÉVELOPPER CONFIANCE ET ASSURANCE : S'EXPRIMER AVEC CHARISME

- › S'appuyer sur ses qualités
- › Exister sur scène et occuper l'espace : augmenter l'impact de ses propos
- › Gérer le stress créé par cette situation particulière

Exercices pratiques sur les silences

Travail sur les possibilités d'interprétation à partir de monologues courts

- › Faire du public un partenaire
- › Adapter son propos à son auditoire
- › Dynamiser sa relation avec ses interlocuteurs

Mise en situation à partir d'un texte choisi par les participants

Exercices sur la relation avec le public

Exercice : défendre un point de vue imposé sur un sujet donné

Bilan et plan d'action personnalisé : définir ses ressources et pistes de progression

OBJECTIFS

- Développer son aisance relationnelle et ses compétences en communication dans toutes situations professionnelles.
- Acquérir des méthodes spécifiques de gestion de parole, du corps et des émotions issues des techniques théâtrales.
- Prendre conscience de sa gestuelle et en faire un véritable outil de communication au service de son charisme.
- Affirmer son leadership en devenant le metteur en scène de ses interventions.
- Gagner en confiance et en assurance en apprenant à mieux gérer son stress.

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- Une approche ludique pour développer son charisme : par la mise en scène, les participants apprennent à "jouer" leur rôle dans des situations réelles de communication
- L'instauration d'un climat de confiance propice au dépassement de soi et à la révélation de ses talents de communicant
- Des exercices et mises en pratiques pour une application immédiate, des techniques apprises, en milieu professionnel

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Toute personne souhaitant développer son charisme et privilégiant le recours à des outils pratiques et immédiatement opérationnels
Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES, ENCADREMENT

Questionnaire adressé aux participants 15 jours avant la formation pour connaître leurs attentes
Méthodes pédagogiques : apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application)
Mise à disposition d'un support pédagogique et d'un accès personnel à des e-ressources en ligne à l'issue de la formation
Consultants sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques, expertise métier et expériences professionnelles

SUIVI ET ÉVALUATION

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation
Évaluation à chaud et à froid assurée par le cabinet forMetris

TARIFS

1 376 € HT - Réf : PNL-THEA

Validité 30 juin 2020 Inklus : forfait repas et évaluations forMetris

PROCHAINES SESSIONS

Paris Montparnasse :
le 30 septembre et le 1er octobre 2019

