Vous souhaitez gagner en confiance personnelle et être plus à l'aise lors de vos prises de parole ?

Cette formation vous permettra de poser un regard positif et bienveillant sur votre capacité à vous exprimer. Elle renforcera votre estime personnelle et votre sentiment de légitimité à prendre la parole. Grâce à la valorisation de vos atouts, vous vous sentirez en confiance pour passer à l'action.

Objectifs

- Prendre conscience de ses qualités et de ses atouts
- Surmonter ses peurs, son anxiété lors d'une prise de parole
- Disposer d'outils simples et pratiques pour s'exprimer…tout simplement
- S'entraîner pour gagner en aisance

Programme

Identifier les freins de la confiance en soi

- Questionnaire : le baromètre de la communication
- La perception de sa propre image en tant que communicant
- Les limites et les barrières que l'on se construit : les fausses croyances et injonctions

Dépasser ses peurs et son stress

- Apprendre à porter un regard positif sur soi
- Prendre du recul face à la critique
- Savoir relativiser ses échecs pour mieux rebondir
- Utiliser la boite à outils anti-stress

Disposer d'outils pour s'exprimer facilement

- Faire entendre sa voix : poser une question, reformuler un propos, résumer une idée

- Se mettre au service d'un objectif pour s'oublier
- Rester centré sur la valeur ajoutée de son message pour s'autoriser à prendre la parole
- Déjouer honte et culpabilité en s'octroyant des permissions : *j'ai le droit*…

S'entraîner pour gagner en confiance face caméra

- La lecture d'un poème
- Le jeu théâtral : le dialogue acte 1 scène 2
- Le vote du budget de la commune

Pour qui ?

- Toute personne ayant besoin de renforcer la confiance en soi pour s'exprimer

Pédagogie

- La formation est basée sur des mises en situations filmées et des exercices ludiques
- Un apport méthodologique facilite la compréhension
- Compte tenu de la durée de la formation, ce stage est limité à 8 participants