

FORMATIONS ET INTERVENTIONS

PRISE DE PAROLE :

DEVELOPPER SON AISANCE



VOUS MANQUEZ **D'ASSURANCE** DANS VOS PRESENTATIONS ?

VOUS REVEZ D'ETRE **PLUS CONVAINCANT** ?

CETTE FORMATION EST FAITE POUR VOUS !

PROGRAMME

FORMATION- Prendre la parole en public avec aisance (2 jours)

Tout public (manager ou non) devant s'exprimer devant un auditoire ; formation collective ou individuelle

I - Connaître, reconnaître ses émotions ; apprendre à jouer avec elles à l'oral

- Gagner en sérénité par des exercices adaptés (« lecture émotionnelle » articulée, outils de gestion du stress et de visualisation, techniques théâtrales)
- Savoir jouer des silences
- Exercices corporels et chantés

II - Travailler son image (maîtrise, conscience et engagement du corps)

- Trouver son style et gagner en naturel
- Maîtriser la communication non-verbale
- Travail d'improvisation
- Exercices filmés



POURQUOI CETTE FORMATION

Il est très facile pour certains de s'exprimer devant un auditoire. Pour d'autres, c'est difficile, voire même une épreuve. Pourtant, c'est l'une des compétences recherchées actuellement par les entreprises qui souhaitent s'appuyer sur le charisme de leurs collaborateurs pour communiquer. Cette formation vous permet d'acquérir ces compétences.

COMMENT ?

MISES EN SITUATION

Vous découvrirez des exercices ludiques et simples vous permettant d'acquérir une aisance corporelle. Vous apprenez à maîtriser votre respiration et votre ton de voix. La bienveillance du groupe vous aide à prendre confiance*.



LES ATOUTS DE LA FORMATION

- Travail à partir de textes (vos discours ou textes de théâtre)
- Outils et exercices de gestion du trac
- Jeu de rôle et mises en situation permanentes
- Du rire, des échanges !

*La formation peut être suivie seul(e).

PRENDRE CONFIANCE DEVANT UN PUBLIC

Il existe des astuces et des exercices pour acquérir de l'aisance à l'oral, mais rien de tel, pour apprendre à communiquer ses émotions, à maîtriser ses gestes et sa posture, ou jouer du tempo et du rythme de sa voix, de s'exercer en groupe avec un professionnel. Vous repartez avec des pistes de travail et d'amélioration...et tout ceci dans la très bonne humeur et la bienveillance !



FORMATION ENTRANT DANS LE CADRE DU CPF

Cette formation peut être prise en charge par votre OPCA. LAURE JEANNIN FORMATION est un organisme de formation agréé sous le n°82420246442 auprès du préfet de la Région Rhône-Alpes, **certifié par DATADOCK.**



LA FORMATRICE



Laure JEANNIN

- Pratique le théâtre classique et l'improvisation depuis 20 ans
- Médiatrice professionnelle (CAP'M®)
- Coach certifiée ICF (International coaching federation)
- Praticienne PNL
- Formée à l'ENNEAGRAMME
- Accompagne les entreprises à trouver leurs propres solutions.
- Attachée à un Code de déontologie.

TOUTES LES INTERVENTIONS EN LIEN...

En fonction
de vos
besoins

- **Accompagnement individuel** dirigeant/manager (améliorer son estime de soi, sa confiance en soi, autres thématiques).
- Formation : **restaurer et développer la qualité relationnelle** (1 à 3 jours)
- Formation : **travailler plus efficacement en équipes** (1 à 2 jours)
- Formation : **manager avec les émotions** (1 à 2 jours)
- **Causeries** mensuelles (45 min), etc. contactez-nous.

CONTACT

Laure Jeannin Formation

106 rue de la Richelandière

42100 Saint Etienne

06 82 72 17 17

contact@laurejeannin-formation.com

www.laurejeannin-formation.com



LAURE JEANNIN
Médiation • Coaching • Formation

