

# Affirmation de soi & Prise de parole en public

## Objectifs

- Renforcer la confiance en soi, l'estime et l'affirmation de soi
- Savoir s'affirmer en restant positif
- Mieux se connaître pour identifier les émotions sous-jacentes à sa personnalité
- S'affirmer dans son rôle et savoir communiquer
- Appréhender les techniques pour intéresser et convaincre son auditoire

## Programme

### **Module 1 : Principes de base de la communication**

La communication, définition et mécanique ; Communication verbale et non verbale ; Le langage du corps, la respiration ; Savoir repérer les distorsions possibles.

*Exercice pratique : La boîte à outils du non verbal*

### **Module 2 : L'assertivité dans la communication**

Les clés de l'affirmation de soi ; Les buts assertifs et non assertifs dans son environnement professionnel ; Apprendre à verbaliser ses émotions : pourquoi et comment.

*Exercices de compréhension de l'assertivité, test d'identification de son niveau d'assertivité, repérage des axes de progrès individuels.*

### **Module 3 : La confiance en soi dans la communication**

L'impact du stress sur le comportement ; Les clés de l'affirmation et de la conviction ; Exploiter ses forces & faiblesses ; Equilibrer son temps de parole

*Réflexion : Comprendre mon mode de communication*

*Exercice : Se préparer efficacement pour maîtriser son trac en public*

### **Module 4 : Préparer et présenter un message**

Préparer son intervention, cerner les attentes de son auditoire, adapter son message

*Exercice : Trouver son style et gagner en naturel (mise en situation d'animation)*

### **Module 5 : Intéresser et convaincre**

Savoir capter l'attention, techniques d'argumentation et d'expression, dynamique de groupe

*Exercice : Entraînement à l'argumentation*

## Durée

2 jours (14 heures)

## Nombre de participants

4 à 12 participants



EVALUATION, MANAGEMENT, CONSEIL & INNOVATION

**L'idée d'EMCI :** Etre spontanément à l'aise en public n'est pas donné à tout le monde : professionnalisez votre image et affirmez vos positions en public !