

POUR QUI ?

Tous publics

PRÉREQUIS

Aucun

EFFECTIF

De 6 à 15 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.



50€* TTC



Mardi 24 mai 2022



9h00 – 12h30 (3h30)



Visioconférence

Logiciel/Application Zoom
envoi du guide d'utilisation

* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge

OBJECTIFS

1. Vaincre le trac, avoir le courage de se lever et de prendre la parole
2. Atténuer l'expression de sa pensée
3. Savoir convaincre, limiter les maladresses, l'embarras

INTERVENANT

Bernard Bruche : Intervenant spécialisé dans la formation. Plus de 10 000 personnes formées en 40 ans dans les domaines de la communication et du Management.

PROGRAMME - 9h00-12h30 (une pause de 15 minutes en milieu de matinée)

- Les filtres de la communication, un long parcours entre « ce que je veux dire » et ce qui « sera retenu ».
- Gérer sa communication en non verbal : trac, force de la voix, respiration, regard, utilisation de l'espace.
- Gérer son expression corporelle : présence, allure, démarche, le "look".
- Gérer sa communication orale : préparer, organiser ses idées, argumenter.
- Gérer des exposés : trouver ses idées, construire son message... (en fonction des besoins).
- Les techniques de communication : reformulation, relance, questions, types de réponse, gestion des défaillances, trous, lapsus.
- Les techniques relationnelles : Atténuer l'expression de sa pensée pour ne pas heurter, répondre aux objections.

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Apport théorique, échanges d'expériences, mise en situation
Évaluation : questionnement oral - auto-évaluation

Appréciation des participants : 8,7 / 10

[Accès au CROS Île-de-France](#)

Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

Référent handicap

 Laurence Mercier

 laurence.mercier@crosif.fr

 01 49 85 84 93