

POUR QUI ?

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun

EFFECTIF

De 6 à 12 personnes

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

€ Prix 200 €* TTC – 120 €** TTC

📅 Dates : Mercredi 9 oct / Jeudi 5 déc 2024

🕒 9h-17h

📍 Présentiel : 1, rue des Carrières 94250 Gentilly

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

GRATUIT Ligues et comités franciliens

OBJECTIFS

1. S'affirmer dans son intervention pour gagner en clarté ;
2. Utiliser les principales techniques d'impact d'expression orale ;
3. Exprimer clairement ses idées ;
4. Savoir surmonter ses peurs et limitations à l'oral ;
5. Savoir gérer avec efficacité les réactions de l'auditoire.

INTERVENANTE

Nom Prénom : CHRÉTIEN Sandrine

Consultante, formatrice indépendante et coach certifiée. Instructrice en secourisme et formatrice en techniques d'optimisation du potentiel et management au ministère de l'Intérieur.

PROGRAMME

1. Le storytelling et le champ lexical
 - La méthode pour se synchroniser avec ses interlocuteurs : enthousiasme, écoute, empathie ;
2. La gestion des émotions
 - Les outils de gestion du stress et de préparation mentale pour se libérer des tensions physiques ;
3. Les bases de la communication non-verbale ;
4. La respiration, la gestuelle, la voix, le contact visuel
 - Occuper l'espace, l'ancrage et la posture
5. Initiation à l'improvisation
 - La répartie les techniques pour anticiper les questions et les contradictions.

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

- Exposés théoriques ; Cas pratiques en sous-groupes ; Cas pratiques en grand groupe.

Modalités pédagogiques :

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement
- Evaluation de la formation ; Bilan oral et évaluation à chaud

[Accès au CROS Île-de-France](#)

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

Je m'inscris