



Prise de parole en public

Durée : 1 jour

Module pédagogique : Coaching individuel

**Module de 2 jours en Inter-Entreprises
Intra-entreprise - Groupe limité à 8 participants**

Descriptif

- De la timidité à l'audace, savoir reconnaître ses atouts, ses faiblesses, ses points d'amélioration
- Optimiser sa présence, la posture affirmée
- Transformer le trac en énergie positive
- Méthode de la communication verbale et non verbale
- Transmettre un message avec pertinence et charisme

Public

Dirigeants, managers, commerciaux, tout collaborateur ayant besoin d'affirmer son expression

Pré-requis

Pas de pré-requis

Outils

Coaching, Théâtre spontané : jeux de rôles, mises en situations, respiration, méditation de pleine conscience, Psychologie positive, Psychologie transpersonnelle (modèle d'inspiration de PNL, AT, CNV, Energétique, Mentorat)

Objectifs

- Savoir s'exprimer avec assurance et avec plaisir
- Reconnaître ses émotions, gérer son souffle, poser sa voix, prendre sa place
- Structurer son discours et affiner son style
- Transmettre un message pertinent et clair avec brio et enthousiasme.

La respiration et la juste posture

- Aisance et présence corporelle, respiration apaisante, relaxation et énergie
- Poser sa voix, muscler la diction, gérer son trac
- Clarifier ses intentions, pensées positives

Les talents inexplorés

- Identifier ses croyances limitantes et les quitter
- Oser se révéler et reconnaître son potentiel
- Transformer ses points faibles en atouts

Incarner les valeurs l'entreprise

- Réflexions et analyse du texte
- Impact d'un message transmis, la force des mots
- Libre d'improviser, tout un art !
- Savoir être et devenir charismatique

Valoriser son image

- Les codes de l'apparence, être à son image
- Feed back, auto diagnostic

Laurence Ansel – 10 Avenue Dauphine – 45100 Orléans - Siret : 500 448 360 00049

« Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 24 45 03497 45 auprès du préfet de région de Centre-Val de Loire. »

Courriel : contact@laurenceansel.com - Site web : www.laurenceansel.com - Mobile : (+33) 6 18 38 79 11