

Améliorer son expression orale

OBJECTIFS

- ➔ **Apprendre** à mieux se connaître
- ➔ **Savoir organiser** ses idées
- ➔ **Développer** l'esprit de synthèse
- ➔ **Emettre** des idées – créativité, improvisation, association
- ➔ **Convaincre**

PROGRAMME

1. Les fondamentaux de la communication

- L'expression orale : les fondamentaux
- Les techniques d'expression
- La communication non verbale
- Le trac
- Les techniques de l'exposé

2. Les clés d'une communication réussie

- Améliorer sa communication
- Communiquer avec les autres
- La confiance en soi
- Comprendre les mécanismes, se connaître soi-même, mode d'emploi
- Besoin de reconnaissance
- Formulations positives

3. L'affirmation de soi dans la communication

- Mesurer l'estime de soi
- Bien communiquer et oser s'affirmer dans son travail
- Evaluer son niveau
- Comment changer ? Situations redoutées, quelques conseils
- Comment trouver le bon dosage

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Interactive, entrecoupée d'exercices, jeux de rôles, mises en situation

ÉVALUATION

Durant la formation, évaluation des connaissances et des acquis (questions-réponses, quizz, QCM, exercices, ateliers).

UNE ATTESTATION EST REMISE EN FIN DE FORMATION

PUBLIC

Toute personne concernée par ce thème ou désireuse de le découvrir

Aucun pré-requis

DURÉE

2 jours (14 heures)