

# Formation Développer son charisme et sa confiance en soi

## Présentation

Cette formation est conçue pour améliorer votre relationnel quotidien par le développement de la confiance en soi et aussi le développement de l'aisance verbale et corporelle.

Elle vous aidera à gérer son stress et renforcer son impact grâce aux différentes techniques abordées par le formateur

Durée : 14,00 heures (2 jours)

Tarif INTRA : Nous consulter

## Objectifs de la formation

Au cours de la formation, les participants apprendront à :

- Gagner en confiance, en créativité et aisance relationnelle
- Développer sa force de conviction à l'oral
- Développer la fluidité et écouter dans l'échange
- Développer sa posture et sa présence

## Prérequis

- Cette formation ne nécessite aucun prérequis

## Public

- Tous

## Programme de la formation

### Gagner en confiance, en créativité et aisance relationnelle

- Identifier ses qualités personnelles
- Accepter le regard des autres sur soi
- Prendre conscience des comportements à faire évoluer
- Identifier ses peurs pour mieux les surmonter
- Echanges et études de cas



**Développer sa force de conviction à l'oral**

- Trouver le mot juste
- Comprendre l'importance de la voix
- Développer sa force de conviction
- Apprendre comment faire passer un message clé
- Mises en situation

**Développer la fluidité et écouter dans l'échange**

- Situer et comprendre l'interlocuteur
- Développer son sens de l'improvisation et sa créativité
- Focaliser son attention sur son message et ses interlocuteurs
- Maîtriser sa respiration pour une meilleure gestion des émotions

**Développer sa posture et sa présence**

- Acquérir une meilleure expression corporelle
- Savoir harmoniser sa communication verbale et sa gestuelle
- Savoir créer le contact
- Définir ses atouts et ses axes de progrès
- Exercices et travaux pratiques

## Organisation

**Formateur**

Les formateurs de Docaposte Institute sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont par nos référents internes.

Riches de leur expérience sur le sujet, ils sauront accompagner vos collaborateurs dans leur montée en compétence.

**Moyens pédagogiques et techniques**

- Apports des connaissances communes.
- Mises en situation sur le thème de la formation et des cas concrets.
- Méthodologie d'apprentissage attractive, interactive et participative.
- Equilibre théorie / pratique : 60 % / 40 %.

- Supports de cours fournis au format papier et/ou numérique.
- Ressources documentaires en ligne et références mises à disposition par le formateur.
- Pour les formations en présentiel dans les locaux mis à disposition, les apprenants sont accueillis dans une salle de cours équipée d'un réseau Wi-Fi, d'un tableau blanc ou paperboard. Un ordinateur avec les logiciels appropriés est mis à disposition (le cas échéant).

## **Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation**

En amont de la formation

- Recueil des besoins des apprenants afin de disposer des informations essentielles au bon déroulé de la formation (profil, niveau, attentes particulières...).
- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer le niveau de départ.

Tout au long de la formation

- Évaluation continue des acquis avec des questions orales, des exercices, des QCM, des cas pratiques ou mises en situation...

A la fin de la formation

- Auto-positionnement des apprenants afin de mesurer l'acquisition des compétences.
- Évaluation par le formateur des compétences acquises par les apprenants.
- Questionnaire de satisfaction à chaud afin de recueillir la satisfaction des apprenants à l'issue de la formation.
- Questionnaire de satisfaction à froid afin d'évaluer les apports ancrés de la formation et leurs mises en application au quotidien.

## **Accessibilité**

Nos formations peuvent être adaptées à certaines conditions de handicap. Nous contacter pour toute information et demande spécifique.