

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

- Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique contextualisées.

- Progression pédagogique structurée, de la compréhension à la mise en œuvre opérationnelle.
- Pédagogie immersive favorisant une mise en application immédiate des compétences.
- Formation interactive et participative s'appuyant sur des ateliers pratiques, études de cas et échanges collectifs (+ 60 % du temps de formation.)
- Séquences pédagogiques rythmées et évaluations formatives régulières pour renforcer l'ancrage des apprentissages.
- Supports de cours, ressources documentaires et références mis à disposition par le formateur

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

En amont de la formation *(évaluation en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Recueil des besoins et des attentes des participants.
- Auto-positionnement permettant d'évaluer le niveau initial des apprenants.

Tout au long de la formation

- Évaluations continues réalisées par le formateur travers des questions orales, exercices, QCM, études de cas et mises en situation pratiques.

À l'issue de la formation *(évaluations en ligne dans l'extranet apprenant)*

- Auto-positionnement afin de mesurer l'acquisition des compétences visées.
- Validation de l'acquisition des compétences par le formateur
- Questionnaire de satisfaction « à chaud » à l'issue de la formation
- Questionnaire de satisfaction "à froid", 45 jours après la formation afin d'évaluer l'ancrage des acquis et leur mise en application en situation professionnelle.

Accessibilité

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