

FORMATION

LA CONFIANTE : LE POUVOIR
DE LA CONFIANCE EN SOI



PROGRAMME
INFORMATIONS

Agence **CAROLINA**

T.06-27-94-61-25

info@agencecarolina.com

V2.04/02/24 - AGENCE CAROLINA – SIRET : 904 435 914 00034 – Organisme enregistré sous le n°
76311095731

<https://www.agencecarolina.com>



A l'issue de cette formation, le stagiaire aura gagné en confiance en lui. Plus de la moitié de la teneur d'un message passe par nos manifestations corporelles. Il devient nécessaire d'apprendre à maîtriser notre communication et de l'améliorer en permanence. Cette formation aide les personnes à créer un climat propice et sain, pour renforcer la communication verbale et paraverbale.

Durée : 7 heures en présentiel

Délai d'accès : 1 mois

Profil pour la formation :

- Chefs d'entreprise, cadres, managers, responsables...
- Toute personne souhaitant retrouver ou renforcer sa confiance en soi
- Chefs d'entreprise, cadres, managers, responsables : fonctions d'encadrement ou de recrutement
- Toute personne amenée à s'exprimer devant un public
- Toute personne faisant de la prospection
- Toute personne menant des négociations
-

Les prérequis :

- Toute personne qui souhaite s'affirmer
- Toute personne qui veut crédibiliser son image et ses entretiens professionnels

Les objectifs pédagogiques:

- Acquérir de la confiance en soi
- Maîtriser sa communication verbale et non verbale
- Déterminer des axes de progrès : ce qu'il faut conserver, renforcer et améliorer

Contenu de la formation:

ASPECTS DE LA CONFIANCE EN SOI:

- Prémices de la confiance en soi : L'estime de soi
- L'assertivité, axe majeur de la confiance en soi
- Mise en situation : La roue de la motivation
- Test : Avez-vous confiance en vous ?

QU'EST-CE QUE LA COMMUNICATION ?

- Aspects généraux de la communication

LA COMMUNICATION VERBALE

- L'importance des mots
- Les tics verbaux (mots parasites)
- QCM

LA COMMUNICATION NON VERBALE

- Le visage, le regard, le sourire, la voix
- La posture
- Les gestes
- Les silences
- Les attitudes dites d'ouverture
- Méthode des 4 x 20
- La respiration : un mode de communication
- QCM

PITCH DE PRESENTATION : EXERCICE PRATIQUE

- Mise en situation : vous intégrez une nouvelle équipe. Présentez-vous. Parlez de votre parcours professionnel.
- Exercice : Effectuer son auto-analyse et faire un bilan ensemble.

Organisation de la formation:

Equipe pédagogique

Carolina TORANZO GENLICE



Fondatrice et dirigeante de l'Agence

Moyens pédagogiques et techniques

- Documents supports de formation projetés.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Mises en situation, tests et QCM
- Formulaires d'évaluation de la formation.

Accessibilité

Formations accessibles aux personnes en situation de handicap

Tarif : 490€ HT

CONTACT :

CAROLINA TORANZO GENLICE

06.27.94.61.25

info@agencecarolina.com

V2. 04/02/24 - AGENCE CAROLINA – SIRET : 904 435 914 00034 –
Organisme enregistré sous le n°76311095731

