

Apprendre à s'affirmer dans un contexte professionnel

Durée 2 jours

Prérequis Aucun

Nombre de participants 5 à 15

Public Tous collaborateurs

Présentiel / Visio-conférence

Formation INTER 1200 € ht

Formation INTRA à partir de 2300 € ht

Référent handicap : Matthieu KERLEROUX

contact@kenvad.fr / 06 30 76 23 76



OBJECTIFS

Identifier les outils de communication verbale et non verbale
Apprendre à travailler son image
Développer sa confiance et son image en contexte professionnel

PROGRAMME

Utiliser les techniques de communication verbale et non verbale

Adopter une bonne posture
Identifier et contrôler ses tics de langage et sa gestuelle
Maîtriser sa respiration et son débit de parole
Apprendre à varier les intonations et à poser sa voix

Travailler son image et développer sa confiance en soi

Construire et gérer son image par rapport aux autres
Bien gérer son stress pour s'en servir de moteur
Analyser ses points forts et ses points faibles
Apprendre à recevoir la critique et à critiquer de façon positive

Convaincre et s'affirmer face aux autres

Comprendre les problématiques liées aux relations professionnelles
Apprendre à partager son point de vue de manière constructive
Solliciter les autres de manière positive
Développer son argumentation efficacement