



CONFIANCE EN SOI ET AISANCE À L'ORAL

OBJECTIFS

- Être plus efficace à l'oral
- Comprendre les enjeux et se connaître pour baisser le niveau de stress
- Prendre conscience de ses propres ressources
- Utiliser la maîtrise de la situation et les qualités permettant les réponses et réactions adaptées
- Développer une attitude positive et confiante

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Les enjeux de la communication
- Le discours efficace et adapté
- Le trac : comment le surmonter
- La confiance en soi
- Une communication orale simple pour une meilleure efficacité de la compréhension, de la parole et des idées.
- Savoir s'aider soi-même (choix des pensées, souffle, eau, outils anti-stress propres à chacun)

MÉTHODES MOBILISÉES


- Apports théoriques
- Mise en situation et partage d'expériences


MODALITÉ D'ÉVALUATION


- Quiz de fin de formation
- Auto positionnement

LES PLUS DE CETTE FORMATION

- La prise de conscience de ses forces et la découverte d'outils pour gérer son stress lors de prise de paroles en public

 1 jour soit 7 heures



 Site de Brest et Quimper ou dans vos locaux

 Tarif disponible sur le site internet

Flashez pour consulter notre catalogue



<https://www.ites-formation.com>

 02 98 34 60 60
 formapro@ites-formation.com