

La prise de parole en public avec les techniques théâtrales

Niveau 2 : l'assertivité et l'art de s'affirmer



Présentiel 1 jour soit 7h



Tout public



Interentreprise : 548€ HT soit 594,58€ TTC

Intraentreprise : 1490€ HT soit 1616,65€ TTC pour un groupe de 12 apprenants maximum



Un expert en prise de parole



PRÉREQUIS

Aucun

MÉTHODOLOGIE UTILISÉE

Pédagogie PEÏ :

- Outils digitaux
- Méthodes actives
- Démarche inductive
- Courant socioconstructiviste

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluations avec l'outil KLAXOON ou DENDREO

MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS

Présentiel : Formation dans nos locaux partenaires. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles en transports (métro, tram, voiture, bus...). Votre convocation comportera un plan d'accès.

Mise à disposition sur notre site internet www.cadriformat.fr des sessions de formations. Réponse à une demande en moins de 48h.

Entrée en formation selon calendrier prévisionnel 2026.

ACCESSIBILITÉ

Nos prestataires hôteliers permettent l'accès aux P.M.R. Contacter le référent handicap yann.guillaume@cadriformat.fr pour toute question relative à l'accessibilité universelle de nos formations aux personnes en situation de handicap.



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Utiliser les techniques de communication assertive
- Développer des actions pour surmonter les obstacles qui pourraient les empêcher d'atteindre leurs objectifs
- Davantage s'affirmer lors de réunions ou entretiens professionnels



PROGRAMME

Identifier les principes de l'assertivité

- Définir l'assertivité et ses bénéfices
- Différencier l'assertivité de l'agressivité et de la passivité

Renforcer la confiance en soi

- Identifier et surmonter les obstacles à l'assertivité
- Développer une image de soi positive
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en ses capacités

Renforcer la présence et l'impact personnel

- Développer une présence affirmée et authentique
- Utiliser des techniques théâtrales pour améliorer la posture, la voix et le langage corporel

Développer la communication assertive

- Utiliser des techniques de communication verbale et non verbale pour renforcer l'assertivité
- Développer l'écoute active et l'empathie
- S'exercer à exprimer ses opinions, besoins et émotions de façon claire

Gérer les critiques et refus de manière constructive

- Apprendre à recevoir et à répondre aux critiques de manière assertive
- Se mettre en scène pour simuler des situations de refus et de critique

