

J'ose m'exprimer en
public pour m'affirmer !



Formation 7 modules
Sylvie Collet

Module #1 : Je cultive la confiance en moi

Contenu :

- identification des zones de **blocages** et les répercussions
- déprogrammation des **conditionnements**
- construction de la **confiance** en vous

A la fin de ce module, vous aurez :

- gagné en **estime** de vous et en **légitimité**
- construit votre stratégie d'**évolution personnelle**

Module #2 : Je m'exprime pour convaincre

Contenu :

- soin de la **qualité de votre voix** : diction, rythme, tonalité, volume...
- soin de la **qualité de votre présence** : gestuelle, regard, silence, toucher...
- valorisation de son **expressivité** et son **authenticité**
- mise à profit consciente de vos **émotions**

A la fin de ce module, vous saurez :

- transmettre un **message vivant et efficace**
- adopter une façon unique et propre de **vous exprimer**
- goûter à la **satisfaction** de votre **valeur ajoutée**

Module #3 : Je communique avec assurance et bienveillance

Contenu :

- compréhension de l'**enjeu de la communication**
- gestion de l'**équilibre** entre votre parole et celle de l'autre
- adoption d'un **mode de communication affirmé** sans écraser l'autre

A la fin de ce module, vous saurez :

- maintenir une **communication efficace et harmonieuse**
- devenir co-responsable de la bonne marche d'un **groupe**

Module #4 : Je construis mes interventions

Contenu :

- identification de l'**objectif** de votre intervention
- construction de la **structure** de votre intervention
- **scénarisation** de votre intervention
- **respect du temps** qui vous est imparti

A la fin de ce module, vous saurez :

- vous servir d'une **boîte à outils** technique prête à l'emploi
- **adapter** votre construction en fonction de votre auditoire

Module #5 : Je me prépare avant une intervention

Contenu :

- préparation de votre **corps** et de votre **mental**
- travail de votre **concentration**
- **focus** sur votre intervention

A la fin de ce module, vous saurez :

- construire un **contexte personnel global favorable** avant de prendre la parole
- anticiper la **réussite** de votre intervention

Module #6 : Je franchis mes limites

Contenu :

- autorisation à **sortir de votre zone de confort**
- développement de votre **spontanéité** et de votre **légèreté**
- permission de vous dire dans votre **vérité personnelle**

A la fin de ce module, vous pourrez :

- dévoiler **vos potentiels** et **illimiter vos possibles**
- faire face à **l'imprévu**
- vous sentir **à l'aise** dans **toutes les situations** professionnelles et personnelles

Module #7 : Je pratique, je pratique, je pratique !

Contenu :

- **temps de retour** sur des aspects concrets de la formation
- **pratique intensive** de la prise de parole en public
(*exercices diversifiés proposés*)

A la fin de ce module, vous aurez :

- tellement pratiqué que **vous ne perdrez plus vos moyens**

A la fin de cette formation, vous :

- repartirez avec **confiance en vous** et en vos capacités
- aurez nourri votre **estime de vous**
- aurez les **outils nécessaires** pour préparer toutes vos interventions
- saurez **vous exprimer** en utilisant votre **singularité** et **valeur ajoutée**
- goûterez au **plaisir** de prendre la parole en public, encore et encore
- aurez la satisfaction d'avoir parcouru un **chemin courageux**
- aurez tissé des relations humaines précieuses avec les membres du **groupe soutenant**.



**Alors prêt(e) à vous exprimer
pleinement pour inspirer
sincèrement ?**

**Je m'engage à vous accompagner
pas à pas.**

Sylvie