

Expression Orale et Confiance en Soi

- » 12 heures
- » Parcours individuel
- » Entièrement à distance (télé-présentiel)

Réf. : #140

2500 € TTC

(tarif indicatif)

OBJECTIF DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de s'exprimer à l'oral avec aisance notamment lors de prises de parole en public ou d'interventions orales.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Renforcer sa confiance et son estime de soi
- Etre capable de s'exprimer à l'oral avec aisance notamment lors de prises de parole en public ou d'interventions orales
- Découvrir et apprendre à mieux gérer ses émotions dans son cadre professionnel
- Savoir exprimer ses besoins et communiquer de manière assertive dans le cadre professionnel

POINTS FORTS

Vous avez le sentiment de manquer de confiance en vous ? Vous n'arrivez pas à vous affirmer à l'oral ? Cette formation vous permettra de renforcer votre confiance en vous pour mieux communiquer dans votre environnement professionnel.

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun prérequis

TYPE DE PARCOURS

Parcours individuel

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

12 heures

12 séances d'1h + 1 an d'accès à la plateforme Voltaire

LIEU DE LA FORMATION

Entièrement à distance (télé-présentiel)

CONTENU

Cette formation particulièrement complète a pour objectif de renforcer votre assertivité. Vous serez amené à travailler sur l'estime de soi, la gestion des émotions pour réussir vos communications et interventions orales.

Cette formation comprend un accès d'un an à Projet Voltaire Orthographe et Expression.

Cette formation est accessible au tarif préférentiel de 1500 € pour les étudiants et les demandeurs d'emploi.

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Module 1 : Renforcement de votre confiance en vous

- Chapitre 1 : Définition de l'estime de soi
- Chapitre 2 : La personne que je veux être
- Chapitre 3 : Identification de vos ressources conscientes et inconscientes avec les outils de la PNL
- Chapitre 4 : Identification de vos valeurs et besoins fondamentaux
- Chapitre 5 : Le blason : exercice de synthèse

Module 2 : Désamorçage de vos blocages

- Chapitre 1 : Le désamorçage des principales croyances : peur de l'échec, peur du jugement des autres, ...
- Chapitre 2 : Réussir à se libérer de ses croyances limitantes

Module 3 : Gestion de vos émotions

- Chapitre 1 : La définition de vos émotions et principes clés de l'intelligence émotionnelle
- Chapitre 2 : La compréhension du besoin inhérent à vos émotions
- Chapitre 3 : Stratégies de gestion du trac et de libération émotionnelle.
- Chapitre 4 : La place du corps dans la gestion des émotions

Module 4 : Bases de la prise de parole en public

- Chapitre 1 : Préparation de votre prise de parole en public
- Chapitre 2 : Développement du charisme: Travailler sa voix, son regard, sa posture, sa gestuelle, les silences, et les émotions dans le discours pour prendre pleinement sa place

Module 5 : Bases de la communication assertive

- Chapitre 1 : Distinguer faits, interprétation et ressentis
- Chapitre 2 : Distinguer la gentillesse de la bienveillance et apprendre à dire "non"
- Chapitre 3 : Ecoute active/ Questionnement / reformulation
- Chapitre 4 : Conseils clés de communication en entreprise
- Chapitre 5 : la communication non-violente : les principes clés

En complément, deux modules à suivre en totale autonomie sur la plateforme Voltaire :

- Module Orthographe (parcours auto-adaptatif)
- Module Expression (vocabulaire, syntaxe, ponctuation)

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance de théorie, mises en situation et exercices pratiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

QCM à l'issue de la formation (10 minutes)

MOYENS TECHNIQUES

Logiciel de visio-conférence

TARIF INDICATIF

2500 € TTC

DATES

Pour connaître les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec la formatrice, Laura BALLO (lauraballo.coaching@gmail.com / +33643037926).

CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

Cette formation permet de préparer la certification **Voltaire** (Woonoz).

Attention, dans le cadre du CPF, le passage de l'examen de certification est obligatoire, sans obligation de résultat.

L'examen se déroule en présentiel (3 heures).

Les frais de certification sont inclus dans le prix de la formation.

[Présentation du certificat Voltaire](#)

[Déroulement des épreuves](#)

DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions doivent être réalisées au moins 15 jours calendaires avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

PROFIL DE LA FORMATRICE

Nom de la formatrice : Laura BALLO

Diplômée de l'EDHEC, Laura BALLO a travaillé à la direction générale de la Caisse des Dépôts puis en Conseil avant de se lancer dans le coaching.

Titulaire d'une certification en PNL et coaching, et d'un parcours en chant lyrique et théâtre, elle forme depuis 3 ans des personnes sur les problématiques liées à l'assertivité, la confiance en soi et la prise de parole en public.

Elle est également l'auteure du livre "Vos recettes anti-trac pour prendre la parole en public" et anime régulièrement des conférences.

CONTACT

Pour les questions concernant le programme, les modalités pédagogiques, les modalités d'organisation et les dates de sessions, veuillez prendre directement contact avec la formatrice, Laura BALLO (lauraballo.coaching@gmail.com / +33643037926).

Pour toutes autres questions (financement, modalités d'inscription, ...), contactez l'organisme de formation à contact@fopp.fr.

Fiche mise à jour le 22/09/2021