



FORCE DE LA COMMUNICATION

Expression orale, attitude, comportements

Prendre conscience de son potentiel pour progresser - Maîtriser les aspects émotionnels et techniques de la communication et des relations humaines - S'approprier et pratiquer les techniques d'expression orale - Mieux gérer et diminuer son stress - Bien utiliser et développer sa mémoire en utilisant aussi les neurosciences - Mieux s'affirmer et se valoriser - Augmenter son leadership

PROGRAMME

✓ Prise de parole en public

- ◆ Dominer sa timidité, son émotivité et son trac
- ◆ S'exprimer avec clarté et conviction
- ◆ Utiliser des techniques pour structurer toute

✓ Se fixer et respecter des objectifs

- ◆ Retrouver ou conforter une dynamique d'action
- ◆ Mettre en place des plans pour atteindre ses buts

✓ Gérer et diminuer son stress

- ◆ Affronter efficacement les situations déstabilisantes
- ◆ Développer une attitude positive
- ◆ S'adapter aux changements

✓ Mieux s'affirmer et se valoriser

- ◆ Acquérir des comportements constructifs
- ◆ Élargir ses horizons, sortir de sa zone de confort
- ◆ Gagner en confiance et en assertivité

✓ Bien utiliser et développer sa mémoire

- ◆ Connaître et apprendre les bases fondamentales pour bien mémoriser
- ◆ Maîtriser les principales techniques de mémorisation

✓ Entretenir des relations humaines constructives

- ◆ Instaurer des relations personnelles et professionnelles de qualité

✓ Augmenter son leadership

- ◆ Entraîner, motiver, susciter l'adhésion
- ◆ Décupler son enthousiasme

OBJECTIFS

- ◆ Connaître et pratiquer des techniques d'expression orale
 - ◆ Maîtriser les aspects relationnels, émotionnels et techniques de la communication
 - ◆ Favoriser l'accueil et les relations humaines dans l'entreprise
- ◆ Utiliser des moyens mnémotechniques notamment pour ses présentations orales
 - ◆ Mieux gérer son stress et son émotivité

ORGANISATION

En formation individuelle: 2 demi-journées soit 8 heures de formation

En formation collective: 2 journées soit 14 heures de formation

Cette formation peut être réalisée entièrement sur mesure pour une équipe, en entreprise ou en individuel, avec un programme et une durée à la carte.

La formation en individuel peut être dispensée en visio-conférence.

Aucun Pré-requis

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES UTILISÉS

- ◆ Méthodes pratiques, progressives orientées vers les attentes de chaque participant
 - ◆ Prise de parole à chaque séance
 - ◆ Ambiance bienveillante et positive
- ◆ Échange sur les mises en pratique des techniques acquises et du savoir-être
- ◆ L'espacement des séances permet une assimilation durable et un transfert des acquis vers l'activité quotidienne
- ◆ Manuel remis à chaque participant

MÉTHODES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- ◆ Entretien préalable avec chaque participant au début et suivi personnalisé pendant toute la durée de la session
- ◆ Entretien préliminaire et bilan avec le prescripteur, s'il y a lieu
- ◆ Contacts réguliers avec le formateur pendant la formation
- ◆ Évaluation au début de la formation, à mi-parcours, à la fin de la formation et à froid 1 mois après la formation

PUBLIC

- ◆ Les avocats, souhaitant améliorer le champ de leurs responsabilités en optimisant leurs méthodes de communication et la qualité des relations dans leur environnement professionnel.
- Strict respect de la déontologie de la profession.