La Cour St Nicolas

FORMATIONS

2 JOURS

2-3 mars 2020

Gagner en aisance relationnelle

PUBLIC CONCERNE : Artistes entrepreneur des Ateliers de Paris

1. OBJECTIFS :

- Savoir préparer une intervention, en face à face ou devant un groupe.

- Savoir définir un objectif et s'adapter aux différentes situations de communication.

- Mieux maîtriser son émotivité.

- Améliorer son attitude et son comportement en situation de prise de parole.

- Mener à bien un dialogue constructif : questions, reformulations, synthèse.

- Développer sa capacité d'écoute et de compréhension.
- Découvrir son potentiel et gagner en confiance en soi.

2. PROGRAMME :

a. Les bases de l'aisance relationnelle

- détente et maîtrise de l'expression corporelle

- La respiration pour maîtriser ses émortions

- la nécessité d'une préparation adaptée

- Développer le sens de l'improvisation en

toute situation

b- S'exercer à :

- Improviser de manière naturelle

- Raconter avec ses propres mots et travailler sa force de conviction

- Préparer et intervenir en face à face ou en groupe

- Créer et s'entrainer à dire son Pitch pour impacter dans un temps restreint

-Affirmer sa présence par une meilleure maîtrise de la communication interpersonnelle

Etre convaincu et convaincre de manière naturelle.

3. METHODES PEDAGOGIQUES :

- Une animation essentiellement inter active.

- De courts exposés théoriques permettant d'acquérir les connaissances de bases.

- Des exercices d'applications et des mises en situations, commentés et analysés par le groupe.

LA COUR SAINT NICOLAS
Tel : 01.40.21.11.30
www.lcsn.fr / formation@coursaintnicolas.fr
La Cour St Nicolas
75 avenue Parmentier 75011 paris