Développer son impact lors de la prise de parole par la maîtrise du langage de votre corps

Cette formation permet de prendre conscience de l'impact de son image et de l'ajuster à ses fonctions de **leader**. Elle permet de découvrir les codes et signes à votre disposition pour faciliter les prises de parole en public et les relations interpersonnelles grâce à une communication visuelle :

- **juste**, qui nous ressemble,
- **crédible** par rapport à la fonction de leader
- **stratégique** en fonction des objectifs et des interlocuteurs rencontrés,
- et bien sûr **confortable,** pour respecter le bien-être.

OBJECTIFS

- Intégrer les enjeux de l'image dans un contexte professionnel ou sociétal
- Découvrir l'impact de la communication corporelle lors de ses prises de parole
- Valoriser son impact lors de ses interventions
- Découvrir les outils et les codes clés de l'image et d'une posture de leader
- Renforcer sa posture et sa congruence de leader
- Se positionner face aux situations complexes

PROGRAMME

Découverte de son impact visuel
Les enjeux de l'image dans l'environnement professionnel et sociétal
Retour d'image filmé : se présenter, affirmer sa position, transmettre ses attentes pour la formation
Ajustement du retour d'image par rapport aux messages de leader que l'on souhaite transmettre
L'impact de la première impression
L'impact de l'image dans sa réputation de leader
Introduction sur LA COMMUNICATION NON VERBALE

Analyse des différentes positions du corps
Découverte de la signification des croisements de bras et de jambes
Analyse des positions d'ouverture des bras et des jambes :
La position assise
La position debout

Découvrir l'importance des axes de la tête
Décrypter les cadrants du regard, des sourcils, des paupières
Faire la différence entre la droite et la gauche du visage

Analyser le langage des mains
Se frotter les mains
Les dissimuler derrière le dos
Les ouvrir vers l'autre
Fermer les mains

S'entraîner
Lire son propre langage du corps et celui des autres participants
Visualisation de sa propre vidéo
Analyse de son langage corporel
Définition des éléments de son langage corporel à faire évoluer
Deuxième prise de vidéo en situation d'échange entre 2 participants
Choix des sujets d'échange en fonction des expériences de chacun
Comprendre les enjeux de posture entre 2 personnes

Analyser la signification des micros démangeaisons
Les repérer sur les différentes parties du corps
Que traduisent-elles ?
Comment les interpréter ?

Analyser les enjeux de posture dans les situations complexes
Différencier les postures, gestes et mimiques des 3 figures d'autorité

S'entraîner
Repérer les figures d'autorité sur les vidéos d'échange
Repérer son propre mode de communication

DUREE

2 jours

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer son aisance lors de la prise de parole tout en développant sa cohérence discours / langage du corps pour un meilleur impact et leadership

Pré REQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Exposés, vidéos et analyses directes par des mises en situation

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

SANCTION DE LA FORMATION

Une attestation de formation sera envoyée post formation.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris,
Intra-muros en France entière :
Les tarifs sont disponibles en bas de la page internet du dit programme
www.cqfd-formation.fr

Vidéo de présentation

Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©