

S'exprimer avec Aisance

En permanence, chacun se trouve en situation d'informer, d'expliquer, de défendre ses idées, d'écouter ou de se faire entendre. Mais, dans ces situations, certaines personnes éprouvent la difficulté de se mettre en valeur, d'affirmer leur point de vue.

Être plus à l'aise dans son expression permet de surmonter ses craintes et son émotivité ainsi que d'être mieux écouté des autres en utilisant ses atouts.

Contact :
01 40 20 04 09
info@pragma-consultants.fr

Personnes concernées

Toute personne ayant à s'exprimer dans différentes situations de communication (entretien, réunion...) et éprouvant le besoin de mieux utiliser ses ressources personnelles

Objectifs

- **S'exprimer** clairement et aisément
- **Capter** et maintenir l'attention de ses interlocuteurs
- **Ajuster** ses messages à différents types d'interlocuteurs
- **Renforcer** la confiance en soi

Contenu

- **La façon de capter l'attention** pour se faire écouter
- **La formulation de messages** clairs, précis et positifs
- **L'adaptation de ses propos** à la situation : ciblage, feedback, ajustement
- **L'utilisation de ses ressources personnelles**: tenue du corps, voix, regard, gestuel
- **L'importance de connaître les effets** que l'on produit sur les autres et de savoir en tenir compte
- **La maîtrise du langage** : choix des mots, style
- **La maîtrise de l'émotivité** : trac, peur du jugement, timidité, impulsivité
- **L'intervention en réunion** : sélection de ses messages, expression de l'essentiel, réponse aux questions

Particularités pédagogiques

- Nombreux exercices et mises en situation
- Traitement des difficultés d'expression propres à chaque participant
- Apports et conseils personnalisés
- Utilisation de la vidéo

Modes de diffusion

- Stage sur mesure
- Atelier pour groupe restreint
- Séances de conseil individuel