

PRESENTATION

Mes spécificités

La simplicité

Je ne vais pas vous submerger d'apports sur les différentes théories de la communication, des émotions ou de l'accomplissement personnel.

La communication est la mise en pratique de notre philosophie de vie. Elle est l'endroit de la rencontre entre ce que nous sommes – nos valeurs, nos émotions, nos qualités humaines – et le monde extérieur.

Les choses qui me semblent les plus importantes dans la vie ne sont pas les plus complexes à expliquer. Au contraire. En général, il suffit d'ouvrir une porte, puis de pratiquer pour acquérir de nouvelles aptitudes.

Je cherche en revanche :

L'efficacité : je veux faire une différence. Il y aura un avant et un après mon intervention.

La convivialité : je sais par expérience que nous allons plus loin, même bien au-delà de notre zone de confort parfois, sans jamais forcer ni brusquer qui que ce soit. Respect, confiance et empathie.

Ma philosophie

Une approche simple et pratique.

J'ai la conviction que les changements profonds en cours dans notre monde nécessitent plus que jamais de développer nos compétences relationnelles et émotionnelles.

Ma participation à cette transition est de mettre mes savoir-faire au service des autres et de leur permettre d'accueillir ces changements avec sérénité et enthousiasme.

Je souhaite vous transmettre des outils concrets, que vous allez pouvoir vous approprier et adapter, selon qui vous êtes et vers où vous souhaitez aller.

Toutes mes formations sont adaptées très précisément aux spécificités de vos demandes et besoins.

Mes tarifs

Je veux vivre de ma passion, celle de participer à changer le monde. Pour cela, j'ai intérêt à toucher le plus grand public possible, afin d'augmenter à la fois mon autonomie et ma liberté d'innover vers de nouveaux projets.

Voilà pourquoi j'ai décidé de ne pas appliquer à mes domaines d'intervention le précepte qui prétend que, pour être crédible dans l'excellence, il faut pratiquer des prix élitistes.

Je prends le risque de perdre ceux qui évaluent l'excellence en se fiant au seul prix.

J'espère toucher tous les autres.

PRENDRE LA PAROLE

PUBLIC : Manager, entrepreneur, responsable de projet, leader, ... et toute personne ou groupe souhaitant acquérir les fondamentaux solides de la prise de parole en public.

OBJECTIFS

Acquérir rapidement les bases solides de la prise de parole en public.

Pouvoir proposer une conférence ou une présentation publique.

Savoir animer une réunion ou y participer pleinement.

Avoir les acquis nécessaires afin de progresser bien au-delà de la formation.

CONTENUS

Où en sommes-nous ? – Établir l'état des lieux

- Changer ses croyances et sa perception de soi.
- Recueillir les demandes, obstacles et objectifs des participants.
- Détecter et déconstruire les croyances limitantes.

Où voulons-nous aller ? – Comprendre et acquérir

- Comprendre et apprivoiser le trac, théorie et pratique.
- Acquérir les compétences techniques (souffle, voix, corps).
- S'approprier des structures adaptables et vivantes pour construire sa prise de parole (capter son auditoire, construire le propos, conclure avec force et clarté).
- Trouver son style (tirer profit de ses points forts, de ses goûts et de ses valeurs).
- Outils et pratiques de la compréhension et de la gestion des émotions.
- Outils et pratiques autour de la légitimité, de la confiance, de l'intention et du lâcher prise.

Allons-y ! – Pratiquer et intégrer

- Techniques d'improvisation et outils pour répondre aux questions et objections,
- Pratiquer et pratiquer encore, gagner en aisance, trouver son plaisir.
- Outils techniques de souffle, voix, diction, corps.
- Outils pratiques du non-verbal et du paraverbal.
- Outils pratiques autour des points forts, spécificités et aspirations de chacun, afin de découvrir l'orateur que l'on est et que l'on veut développer.
- Outils pratiques de structuration du propos.
- Outils pratiques d'improvisation et d'accueil de l'imprévu et de la contradiction.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Outils du théâtre et de l'improvisation, des jeux de rôle et du théâtre-débat.

Alternance entre transmission d'outils, ateliers de pratique et mises en situations.

Remise de documents de synthèse et de fiches pratiques pour consolider les acquis et continuer de progresser en autonomie.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire d'auto-évaluation des acquis. Récapitulatif collectif. Formateur disponible pour tout entretien individuel supplémentaire pendant la formation, et sur le long terme par mail ou par téléphone.

NOMBRE DE PARTICIPANTS CONSEILLÉS : 2 à 6 personnes

DURÉE : 2 jours

TARIF INTRA : 1.300 € net + défraiements