

2 JOURS



### PUBLIC CONCERNÉ

Tout collaborateur souhaitant gagner en aisance, en efficacité et en confiance dans ses échanges professionnels.

### BUDGET

990 € par participant, repas non compris

### LIEU

LOCASTAGE  
43 rue du Caire  
Paris 2ème

### CONTACT

Marie BOURION

Julie PAUNASZ

9 rue castères 92110 Clichy  
01 47 39 02 02

## LA CONFIANCE EN SOI NE SE DECRETE PAS,

### ELLE S'ACTIVE !

*Cette formation vous plonge dans l'univers des acteurs où vous découvrez sous un jour nouveau vos fonctionnements habituels, vos freins, et surtout l'étendue inexplorée de vos ressources pour vous ouvrir à vous-même et aux autres. Les exercices utilisés tout au long des deux jours servent à entraîner l'acteur. Ce sont des moyens éprouvés, pratiques et efficaces pour développer la confiance en soi et l'assertivité. Ils favorisent le déclic qui permet d'élargir ses représentations personnelles de soi, de l'autre, des autres, de créer des prises de conscience, de donner l'envie de changer ses interactions avec autrui sans leçon magistrale, de comprendre ses freins et de les dénouer. Ils représentent aussi un défi accessible, une plongée dans un univers différent, qui fait travailler en profondeur une nouvelle approche de la relation à soi et aux autres. Chaque participant explore des comportements nouveaux, développant ainsi sa confiance en lui et en l'autre, l'installation de relations justes et d'une bonne distance émotionnelle, l'écoute, la réactivité, l'acceptation de l'autre, l'adaptabilité...*

### OBJECTIFS

- Développer sa capacité à s'adapter à des interlocuteurs variés dans toutes situations.
- Ajuster sa communication verbale.
- Renforcer la confiance en soi et en l'autre, développer une relation assertive et constructive dans les relations quotidiennes au quotidien.

### PROGRAMME SYNTHETIQUE

#### **La relation à soi et aux autres**

- ✓ S'intéresser aux ressentis émotionnels. Etre attentif à son interlocuteur. Observer les réactions émotionnelles de l'autre.
- ✓ Training sur le monde des émotions. Mémoire sensorielle, mémoire affective, disponibilité des émotions. Image projetée : de soi, des autres.
- ✓ Sensibilisation à l'analyse transactionnelle. Affirmation de soi. Gestion des émotions. Enjeux psychologiques. Les pièges de la généralisation. Nos messages contraignants.

#### **Communiquer en harmonie**

- ✓ Eprouver le rythme de la communication.
- ✓ Training des facultés relationnelles. Présence, confiance, affirmation, charisme, présence de l'autre, tempos collectifs. Entraînement par les exercices d'acteurs : Echangez vos places, Nombres, Doigt à nez, Massages en ligne, Main à main, Bain de regards, Cri qui tue, Portrait chinois, etc.
- ✓ Training des facultés Instrumentales du corps. Voix, respiration, déconcentration, énergie, originalité propre.

#### **Détecter les registres de communication préférés**

- ✓ S'adapter pour communiquer avec la même tonalité.
- ✓ Training des facultés de l'attention. Ecoute, regard, perception sensorielle, tempo, concentration, réactivité, stress. Entraînement par les exercices d'acteurs : Zip-zap, Une confiance aveugle, Miroirs, Les silhouettes, Machines, Le perturbateur, Et si, etc.

#### **Ajuster sa communication**

- ✓ Capter et prendre en compte le rythme de la communication. Communiquer en harmonie.
- ✓ Training des facultés de l'attention et des facultés relationnelles. Présence, confiance, affirmation, charisme, présence de l'autre, tempos collectifs. Entraînement par les exercices d'acteurs : Ma fierté, *What A Wonderful Life*, La conférence, Les érudits, etc.

#### **Plan d'entraînement individuel (PPI)**

- ✓ Validation des apports par rapport aux attentes. Plan de progrès personnalisé
- ✓ Conclusion et clôture du stage.