

Valoriser sa communication et son image



Décupler son impact personnel et sa présence

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure d'ajuster vos comportements à ceux requis dans l'entreprise pour optimiser les échanges et éviter les tensions.

PROGRAMME

Analyser son image

- Quelle image renvoie-t-on ?
- Détecter et comprendre la façon dont les autres nous perçoivent.
- Comprendre les différences entre image intentionnelle et image réelle.
- Travailler sa voix, sa respiration, sa gestuelle pour être mieux perçu.

Valoriser ses atouts personnels

- Stimuler son énergie et son dynamisme.
- Jouer de ses points forts.
- Utiliser ses émotions.
- Éviter le décalage entre le langage verbal et non verbal.

Comprendre et maîtriser ses comportements

- Détecter et comprendre les codes comportementaux au sein de son entreprise.
- Reconnaître son interlocuteur et lui donner sa place.
- Affirmer sa présence.

S'affirmer à l'oral

- Différencier stress et angoisse, les vaincre, les utiliser.
- La respiration et la relaxation.
- La voix et l'articulation.
- Le poids des mots, le choix des formules.
- La spontanéité.

Décupler son impact personnel en favorisant l'échange avec ses interlocuteurs

- Utiliser son empathie naturelle pour dépasser ses blocages émotionnels et atteindre ses objectifs de communication.
- Comprendre les comportements de l'autre et s'adapter pour faire passer ses idées.

MODULES DISTANCIELS

- **E-quiz** en amont/aval de la formation
- Comment les autres me perçoivent ou le jeu des étiquettes
- Et si vos émotions étaient à votre service ?
- Comment adapter son langage corporel en fonction des situations et des interlocuteurs ?

INITIATION

Code : COMSOI

🕒 4 jours - 28 heures

💰 Prix HT : 2360 € (repas inclus)

OBJECTIFS

- Analyser son image auprès de son entourage.
- Valoriser ses atouts personnels.
- Comprendre et maîtriser ses comportements et attitudes.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous.

PLANNING

Paris

31 janvier au 1er février 2019 +
28 février au 1er mars 2019

14 - 15 mars 2019 +
11 - 12 avril 2019

3 - 4 juin 2019 + 1er - 2 juillet
2019

21 - 22 octobre 2019 +
14 - 15 novembre 2019

12 - 13 décembre 2019 +
13 - 14 janvier 2020

Plus de dates sur ism.fr