



BY ABILWAYS

FORMATIONS COURTES

INITIATION

Ref. : C20COMSOI2

Durée :
2 jours - 14 heures

Tarif :
Salarié - Entreprise : 1280
€ HT

VALORISER SA COMMUNICATION ET SON IMAGE

Découpler son impact personnel et sa présence

Vos gestes, vos comportements, votre discours déterminent vos performances en entreprise. Cette formation vous permet d'explorer votre potentiel de communication.

OBJECTIFS

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

EVALUATION

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

POUR QUI ?

Tous.

PRÉREQUIS

Aucun.

COMPÉTENCES ACQUISES

Ajuster ses comportements à ceux requis dans l'entreprise pour optimiser les échanges et éviter les tensions.

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Communauté d'apprenants
E-quiz amont
Modules vidéos
Présentiel
E-quiz aval

PROGRAMME

Valoriser sa communication et son image

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 ?

Analyser son image

- Mieux cerner son image grâce à une grille d'analyse et d'évaluation.
- Comparer sa propre perception et l'image qu'on renvoie aux autres.
- Détecter et comprendre la façon dont les autres nous perçoivent.
- Comprendre les différences entre image intentionnelle et image réelle.

Valoriser ses atouts personnels

- Capitaliser sur son énergie et son dynamisme.
- Jouer de ses points forts.
- Utiliser ses émotions.
- Travailler sa voix, sa respiration, sa gestuelle pour être mieux perçu.

S'affirmer à l'oral en gérant ses émotions

- Se connaître pour mieux communiquer.
- Différencier stress et angoisse, les vaincre, les utiliser.



Organisme qualifié par l'ISQ-OPQF



Membre de la FFP

ISM - 35, rue du Louvre - 75002 PARIS
Tél. : +33 (0)1 43 72 64 00 - e-mail : serviceclient@ism.fr
Siret 712 010 362 000 28

- La respiration et la relaxation.
- La voix et l'articulation.
- Le choix des mots et des formules.
- La spontanéité.

Optimiser sa communication pour décupler son impact personnel

- S'adapter aux codes sociaux de son entreprise.
- Reconnaître son interlocuteur et lui donner sa place.
- Éviter le décalage entre le langage verbal et non verbal.
- Affirmer sa présence par la communication non verbale et développer son assertivité.
- Favoriser l'échange avec ses interlocuteurs.
- Lever les blocages émotionnels et atteindre ses objectifs de communication grâce son empathie.
- Être à l'écoute et s'adapter pour faire passer ses idées.

INTERVENANTS

Hélène DUMUR

MOYENS HUMAINS, TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation.

Techniques pédagogiques :

Alternance de théorie, de démonstrations par l'exemple et de mise en pratique grâce à de nombreux exercices individuels ou collectifs. Exercices, études de cas et cas pratiques rythment cette formation.

Pour les sessions en distanciel, notre Direction Innovation a modélisé une **matrice pédagogique** adaptée pour permettre **un apprentissage et un ancrage mémoriel optimisés**.

Cette matrice prévoit une alternance de **temps de connexion en groupe** et de **séquences de déconnexion** pour des travaux de mise en pratique individuels.

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur [votre espace apprenant](#).

Retrouvez également des ressources complémentaires ainsi que les quiz amont/aval sur notre [plateforme](#) dédiée.

LIEUX ET DATES

À distance

07 et 08 oct. 2021

08 et 09 nov. 2021

08 et 09 déc. 2021