



Outremer Formation

ASSERTIVITE & AFFIRMATION DE SOI

Avec les techniques théâtrales

Professionnalisez vos échanges grâce à une parfaite maîtrise de soi et aux techniques de communication issues du jeu de l'acteur.

PROGRAMME DE LA FORMATION

✓ OBJECTIFS

- S'affirmer dans sa vie professionnelle dans le respect de soi et de l'autre, en toutes circonstances
- Améliorer ses relations avec ses collaborateurs
- Développer sa confiance en soi et contrôler ses émotions
- Savoir exprimer des critiques constructives

✓ PUBLIC

- **Profil des stagiaires**
 - Toute personne désirant se sentir plus à l'aise, gagner en confiance et développer son aisance verbale et corporelle en toutes situations professionnelles
- **Prérequis**
 - Aucune connaissance préalable n'est nécessaire.

✓ DUREE

- 2 jours, soit 14 heures

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com

SAS LEU PORTAIL

N° Siret : 830 585 766 00017 - APE : 6312Z - N° de déclaration d'activité : 04 97 31557 97
Impasse de La Falaise - 97436 SAINT LEU





✓ **CONTENU DE LA FORMATION**

- Rappel des fondamentaux de la communication verbale, non verbale et para verbale
- Maîtriser les techniques de communication : développer l'écoute active, les techniques de questionnement et de reformulation
- Exploiter votre affirmation de soi par le corps, la gestuelle, le regard, la voix (débit, intonation, diction)
- Savoir argumenter et faire face aux objections avec tact et conviction
- Rester maître de vos émotions (gagner en confiance) : techniques de respiration, bulle de confort et ancrage au sol
- Savoir s'affirmer avec intégrité par une attitude « assertive »
- Faire preuve d'empathie et de bienveillance en cas de désaccord
- Maîtriser votre image : mettre en adéquation l'image projetée et l'image perçue par les autres
- Savoir dire « non » sans culpabiliser
- Émettre une critique
- Analyser et gérer les situations et personnalités difficiles
- Lever les situations de blocage
- S'entraîner et développer des réflexes utiles pour des relations saines et constructives (techniques d'improvisation appliquées)

✓ **MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

- **Moyens pédagogiques**
 - Nous privilégions une démarche pédagogique active et participative avec l'apprentissage de techniques pouvant être directement mises en pratique au retour de la formation.
 - Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, de jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.
 - Débriefings personnalisés.
 - Exercices de communication, d'échange et d'écoute, visant à acquérir de nouveaux réflexes
 - Techniques de respiration et relaxation.
 - Afin de bénéficier d'un meilleur accompagnement individuel nous limitons le nombre de participants.

OUTREMER FORMATION – Tél 06 92 66 46 45

Mail : contact@outremerformation.com – Site : outremerformation.com



- **Moyens techniques**

- Les stagiaires sont accueillis dans des salles dédiées à la formation et entièrement équipées.

- **Moyens d'encadrement**

- Cette formation est assurée par un consultant, formateur professionnel pour adultes et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 années en face-à-face pédagogique.

✓ SUIVI ET EVALUATION

- **Suivi de l'exécution**

Feuille de présence signée par les apprenants et le formateur par demi-journée et remise d'une attestation de présence individuelle.

- **Evaluation**

- Avant la formation : les participants seront invités à s'exprimer sur leurs attentes ce qui permet de valider l'adéquation entre leurs objectifs individuels et la formation.
- Pendant la formation : des évaluations formatives jalonnent l'apprentissage.
- A la fin de la formation : les participants seront invités à remplir une feuille d'évaluation afin de mesurer leur satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.
- Après la formation : un questionnaire d'évaluation sur l'impact de la formation dans l'entreprise est adressé sous deux mois.

Une attestation de formation sera remise à l'issue de la formation.

✓ ORGANISATION DE LA FORMATION

- Les stagiaires sont accueillis dès 8h00 autour d'un café/thé et une pause est également prévue en milieu de matinée. Les stagiaires ont, pendant toute la journée, accès à de l'eau fraîche.
- La formation se déroule par journée de 7 heures, de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30.
- Type de formation : Inter entreprise, en centre. Continue ou discontinue, en présentiel.