

Animer une réunion professionnelle en améliorant sa prise de parole

Thèmes : Communication - Efficacité professionnelle et management

Tarifs : 155 € / personne ; 1 050 € / groupe

Durée en jours : 1 jour / Durée en heures : 7 heures / Mode formations : Présentiel / Qualiopi : Certifié

Objectifs de la formation

Avoir une aisance orale et corporelle lors d'une prise en parole dans l'animation d'une réunion professionnelle.

Objectifs pédagogiques

- Identifier la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi
- Remobiliser son estime de soi et sa confiance en soi
- Organiser sa réunion pour optimiser son animation
- Adapter sa posture et sa voix

Principaux contenus pédagogiques

- Définition des concepts de confiance, d'estime de soi
- Connaître les techniques « d'affirmation de soi dans le milieu professionnel »
- S'approprier 2 techniques sophrologiques pour remobiliser son estime de soi et sa confiance
- Connaître les étapes pour organiser une réunion efficace

Méthodes pédagogiques

La formation s'appuie sur une méthode pédagogique active et participative. Chaque stagiaire est actrice et acteur de sa formation. Les attentes des stagiaires sont prises en compte en début de formation. La formation est rythmée par des temps de mises en pratique, de théorie

Moyens et supports remis aux stagiaires

Support écrits, séance audio et vidéo

Modalités d'évaluation

Évaluation formative : Jeux de rôles, QCM

Évaluation à chaud en fin de formation par questionnaire et tour de table.

Évaluation à froid : l'apprenant pourra analyser les effets de la formation sur sa pratique par le biais d'une grille d'auto-observation élaborée en formation.

Public visé

Tout salarié devant animer des réunions.

Toute personne souhaitant apprendre à prendre la parole plus aisément.

Nombre de participants

6 minimum – 12 Maximum

Pré-requis

Aucun pré requis

Accessibilité

Accessible aux personnes à mobilité réduite

Contact

Valérie Dedieu

06 30 99 75 62

contact@epoke-sophrologie.fr

