



La Cour St Nicolas

FORMATIONS

2
JOURS

Managers : Développer votre Charisme Et votre Potentiel de Communicant (Pédagogie inspirée du théâtre)

PUBLIC CONCERNE : tout manager souhaitant optimiser son aisance relationnelle et son charisme.

1. OBJECTIFS :

Ce stage a pour principal objectif le développement de l'aisance relationnelle des participants dans toutes les situations de communication qu'ils rencontrent dans leurs vies professionnelles. Plus précisément trois axes de travail sont proposés : l'affirmation de soi et la valorisation de ses atouts relationnels (charisme), la relation à l'autre dans une communication à deux, la prise de parole au sein ou face à un groupe.

A l'issue de cette formation les participants seront capables :

- D'affirmer et d'utiliser leurs atouts relationnels.
- De travailler et de dépasser les freins qu'ils peuvent rencontrer dans leur communication.
- D'oser être eux-mêmes.
- D'établir une communication à deux efficace et agréable.
- De gérer leurs émotions et leur stress en toutes circonstances.
- De maîtriser les composantes de la prise de parole en public (aisance corporelle et vocale, éloquence, art du « discours »).
- De savoir gérer l'imprévu et de savoir improviser.

2. PROGRAMME :

Premier jour matin

09H00 : Ouverture du stage

Accueil des participants / Présentation du stage et de l'animateur / Clarification des règles de fonctionnement du stage.

09H15 : Présentation des participants et recueil des attentes

Objectifs : Faire connaissance / Valider les attentes de chacun.

09H45 : Développer son charisme

Objectifs : Oser être soi-même face aux autres / Utiliser ses ressources corporelles pour s'affirmer.

10H30 : Pause

10H45 : Développer sa force de conviction et son éloquence (première partie)

Objectifs : Savoir prendre la parole en public / Convaincre en prenant un « discours » à son compte / Savoir se faire entendre et se faire comprendre.

12H30 : Repas

Premier jour après midi

14H00 : Dynamisation du groupe

Objectif : Remettre le groupe en énergie.

14H15 : Développer de l'efficacité et du plaisir dans la relation à l'autre

Objectifs : Savoir s'affirmer face à autrui / Savoir écouter et respecter l'autre / Développer des relations basés sur la coopération et l'enrichissement mutuel.

Apport théorique : Les positions de vie (Analyse Transactionnelle).

15H30 : Pause

15H45 : Gérer ses émotions

Objectifs : Savoir se détendre / Savoir gérer le trac et le stress / Savoir maîtriser les



La Cour St Nicolas

FORMATIONS

tensions et « dire les choses » de manière constructives.

Apport théorique : La méthode D.E.S.C.

17H00 : Bilan des acquis de la journée

Objectifs : Ancrer les acquis de la journée / Préparer le plan de progrès individualisé.

17H30 : Fin de la première journée.

Deuxième jour matin

09H00 : « Réveil » du groupe

Objectif : Mettre le groupe en énergie.

Méthode : Echauffement corporel.

09H15 : Développer sa force de conviction et son éloquence (deuxième partie)

Objectifs : Savoir prendre la parole en public / Convaincre en prenant un « discours » à son compte / Savoir se faire entendre et se faire comprendre.

11H00 : Pause.

11H15 : Développer son aisance corporelle

Objectifs : Etre à l'aise avec son corps / Développer la créativité / Savoir travailler en groupe.

12H30 : Repas.

Deuxième jour après midi

14H00 : Dynamisation du groupe

Objectif : Remettre le groupe en énergie.

14H15 : Maitriser une parole non préparée

Objectifs : Développer le sens de la repartie / Savoir improviser / Faire face à l'imprévue

15H30 : Pause

15H45 : Etablir son plan de progrès individualisé

Objectifs : Ancrer ses points forts / Dépasser ses freins / Pérenniser les acquis du stage.

17H00 : Evaluation écrite et orale de la formation

17H30 Fin de la formation.

3. MODALITES PRATIQUES ET PEDAGOGIQUES :

Stage 2 jours

Le stage dure deux jours. Les horaires sont de 09H00 à 12H30 et de 14H00 à 17H30. Le nombre maximum de participant est de dix participants. Le stage à lieu dans les locaux de « La Cour Saint Nicolas ». Pendant les 2 jours de stage, pour développer l'aisance relationnelle des participants nous utilisons une pédagogie qui associe des techniques théâtrales et des outils de connaissance de soi. L'association de ses deux biais pédagogiques permet un apprentissage à la fois intellectuel (compréhension), émotionnel (ressenti) et ludique (plaisir).

ATELIER ARTS & ENTREPRISES

Tel : 01.43.44.75.19

www.lcsn.fr

La Cour St Nicolas

85, Avenue Ledru Rollin 75012 Paris