



INTRA : 3 990 € HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK072

PUBLIC CIBLE

- Tout public

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours (14 heures)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'importance et le rôle de l'état d'esprit dans l'expression de soi
- Cultiver un état d'esprit en harmonie avec ses objectifs
- Renforcer son image et sa légitimité pour développer son assertivité, et positiver son comportement et son discours
- Travailler sur la connaissance de soi pour mieux comprendre ses réactions sous stress et apprendre à les gérer de manière constructive

firstgroup
spark
CONSEIL & FORMATION

Programme

- **Votre image pour quel impact ?**
 - Quel orateur êtes-vous ?
 - Le langage verbal
 - Structurer son discours
- **L'assertivité : postulat de base pour réussir**
 - Déterminer les leviers moteurs et/ou freins de son interlocuteur
 - Créer une structure d'accord : la formulation positive et affirmante
- **L'affirmation de soi pour renforcer son leadership**
 - Comment accroître la force de son mental
 - Identifier sa réalité quotidienne et mettre en place un plan d'action personnalisé
- **Stress et agressivité dans la relation : gérer son image et celle de l'autre**
 - Maîtriser une situation d'agressivité : l'agressivité créatrice
 - Gérer ses émotions, désamorcer avant le seuil critique, verbaliser pour clarifier
- **Gérer les objections en 3 temps : A.R.R.**
 - Répondre aux différents types d'objections : prétexte/sincère et non fondée/sincère et fondée
 - La méthode A.R.R.
- **Transformer les conflits en opportunités de progrès**
 - Transformer un problème en objectif
 - Les différentes personnalités : l'agressif, le savant, l'orgueilleux, le « malentendant », l'humoriste, le timide, le dormeur, le tête, le bavard



||| MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Une formation interactive utilisant des médias digitaux pour favoriser les échanges entre stagiaires.
- Une formation présentielle personnalisée avec une mise en pratique de la communication bienveillante appliquée à sa propre situation.

||| MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Evaluations formatives tout au long de la formation (quiz, mise en situation...)
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

||| PROFIL DE L'INTERVENANT : Sonia GARECHE

- Consultante formatrice experte en communication

||| REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

||| NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2023 : N/A
- Taux d'assiduité : N/A
- Taux de satisfaction des stagiaires : N/A

||| CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : contact@firstgroup.fr

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>