

BEST



# Image de soi, charisme et impact

Se valoriser et gagner en présence

12 HEURES

5 CLASSES VIRTUELLES

E ▶ START + E ▶ COACH

1 350 €<sup>HT</sup>



1  
CONSTRUIRE  
L'IMAGE DE SOI

2  
GAGNER EN  
ASSURANCE

3  
VALORISER  
SON IMAGE

4  
DÉVELOPPER  
SON CHARISME

5  
INFLUER  
POSITIVEMENT  
ET MOBILISER

## Accessible aux...

managers, cadres, administratifs souhaitant valoriser leur image, gagner en assurance et développer leur charisme.

INTER

## DATES 2020

12 H DE CLASSE VIRTUELLE (SOIT 5 X 2 H 30)

28 sept. au 2 oct. de 9 h à 11 h 30  
23 au 27 nov. de 9 h à 11 h 30

S'INSCRIRE

REF. 0181 V  
Bulletin d'inscription sur site

☎ 01 53 20 44 44

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

100% PRISE EN CHARGE FNE



INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS  
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER VOTRE PROJET  
01 53 20 44 44



5 CLASSES VIRTUELLES



J'ACQUIERS  
5 COMPÉTENCES CLÉS

## 1 Construire l'image de soi

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Diagnostiquer son image

- ▶ Image désirée, image perçue et image vécue
- ▶ Le recentrage

✂ INSTANT DÉCLIC : Le diagnostic de mes 3 images

### Débrider l'estime de soi

- ▶ Le rôle des valeurs
- ▶ Le cercle des croyances

✂ INNOV'ATOUT : Les cercles vertueux et vicieux des croyances

✓ Validation : Mise en situation filmée

## 2 Gagner en assurance

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Affirmer sa personnalité

- ▶ Définir son style
- ▶ Naturel et authenticité

✂ OUTIL-CLÉ : Les niveaux logiques

### Repérer ses points forts

- ▶ Savoir se vendre
- ▶ Confiance et intégrité

✂ ACTION : Faire connaître ses 5 qualités principales

✓ Validation : Séquence vrai/faux

## 3 Valoriser son image

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Utiliser la « bonne » gestuelle

- ▶ Se mettre en scène
- ▶ Synchroniser la parole et le geste

✂ INSTANT DÉCLIC : L'importance de la communication non-verbale

### Trouver sa voix

- ▶ S'appuyer sur le médium
- ▶ Développer ses capacités

✂ FEEDBACK personnalisé : Entraînement vocal

✓ Validation : Jeu : communiquer avec le non-verbal

## 4 Développer son charisme

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Travailler sur sa force de conviction

- ▶ Ajuster le ressenti et la situation
- ▶ La force de l'émotion

✂ INSTANT DÉCLIC : La définition opérationnelle du charisme

### Enrichir sa présence

- ▶ Les outils pour être convaincant
- ▶ Être dans l'Ici et Maintenant

✂ ACTION : Développer ses 3 présences

✓ Validation : Reformulation des concepts

## 5 Influencer positivement et mobiliser

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### S'approprier les leviers de l'influence

- ▶ Les différentes formes de charisme
- ▶ Le charisme : avantages, inconvénients, équilibre

✂ INNOV'ATOUT : Les 4 charismes

### Affirmer sa vision dans le respect d'autrui

- ▶ Enrichir son charisme
- ▶ Adapter son charisme à la situation

✂ ACTION : Le charisme en situation professionnelle

✓ Validation : Mon plan d'action

E ▶ COACH®  
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.