



Émotions et assertivité à l'oral

S'affirmer et oser prendre la parole

2 JOURS
E ▶ START + E ▶ COACH
1 410 € HT



1 DÉPASSER SES APPRÉHENSIONS

2 S'AUTORISER À RÉUSSIR

3 SE FAIRE ENTENDRE

4 DÉVELOPPER SA PERTINENCE

5 AFFIRMER SA POSITION

E ▶ START®
docendi.com



AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel
en salle



**J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES-CLÉS**

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 DÉPASSER SES APPRÉHENSIONS

Identifier nos résistances naturelles

- ▶ Prise de conscience des peurs
- ▶ L'image dans le regard des autres
- ✂ **INSTANT DÉCLIC** : Répondre au trac

Reconnaître ses messages limitants

- ▶ Le point sur les « petites voix »
- ▶ La stratégie de l'échec réussi
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Les 3 peurs

✓ **Validation** : Se surprendre à « s'autoriser »

2 S'AUTORISER À RÉUSSIR

Reconnaître ses atouts

- ▶ Prise de conscience de ses points forts
- ▶ Feedback et signes de reconnaissance
- ✂ **INNOV'ATOUT** : Ma stratégie « Atouts »

Gérer son corps pour mieux gérer son stress

- ▶ A l'écoute du corps
- ▶ Le corps comme instrument d'expression et d'affirmation
- ✂ **ACTION** : La minute Baobab

✓ **Validation** : Aller plus loin

3 Se faire entendre

Retrouver un souffle serein

- ▶ Le souffle coupé / le souffle libéré
- ▶ La « respiration » des idées
- ✂ **INSTANT DÉCLIC** : L'importance de la scansion

Trouver une voix assurée

- ▶ La découverte de son médium
- ▶ Le diaphragme, le muscle de l'expression
- ✂ **ACTION** : Trouver sa voix

✓ **Validation** : Mises en situations filmées

4 Développer sa pertinence

Découvrir les secrets de la présence

- ▶ La conscience de soi
- ▶ La connexion avec l'auditeur
- ✂ **FEEDBACK personnalisé** : Avoir de la présence en réunion

Développer sa répartition

- ▶ L'esprit de l'escalier
- ▶ Les clés pour répondre du tac au tac
- ✂ **ACTION** : Travailler sa répartition

✓ **Validation** : Mise en jeu « tac au tac »

5 Affirmer sa position

Être respectueux et respecté

- ▶ Les positions de vie : le respect mutuel
- ▶ Affirmer son avis pour gagner le respect
- ✂ **INSTANT DÉCLIC** : La clé du respect

Être à l'aise et réussir à défendre son avis

- ▶ Désaccord n'est pas conflit
- ▶ 4 temps pour exprimer ce qui compte
- ✂ **OUTIL-CLÉ** : Le DESC

✓ **Validation** : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action

Accessible à...

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant dépasser leurs blocages et réussir à s'exprimer clairement en réunion et dans un groupe.

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

MARS	JUIN	SEPT.	NOV.
19 20	17 18	22 23	23 24

S'INSCRIRE

REF. 0240 C
Bulletin d'inscription p.133

☎ 01 53 20 95 04

✉ inscription@docendi.fr

🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l'appli docendi
Prix : 1 410 € HT
Forfait repas Paris 49 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH®
docendi.com



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