

# Développer son charisme et son aisance relationnelle



2 jours - 14 heures

Code formation : COOR900

[www.adhara.fr](http://www.adhara.fr)

## Objectifs

Développer son charisme et "être soi-même". Avoir de l'impact sur ses interlocuteurs par la maîtrise des principes de base de l'éloquence et de la rhétorique. Établir des relations avec ses interlocuteurs alliant efficacité et plaisir. Développer le sens de la répartie et de l'improvisation. Acquérir une aisance corporelle et une maîtrise émotionnelle dans toutes les situations.

## Participants

Toute personne souhaitant améliorer sa communication face à un groupe.

## Pédagogie

La pédagogie est basée sur le principe de la dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion collectives et individuelles, d'exercices, d'études de cas et de mises en situations observées. Formation / Action participative et interactive : les participants sont acteurs de leur formation notamment lors des mises en situation car ils s'appuient sur leurs connaissances, les expériences et mettront en œuvre les nouveaux outils présentés au cours de la session.

## Profil de l'intervenant

Consultant-formateur expert. Suivi des compétences techniques et pédagogiques assuré par nos services.

## Moyens techniques

Encadrement complet des stagiaires durant la formation. Espace d'accueil, configuration technique des salles et matériel pédagogique dédié pour les formations en centre. Remise d'une documentation pédagogique papier ou numérique à échéance de la formation.

## Méthodes d'évaluation des acquis

Exercices individuels et collectifs durant la formation. La feuille d'émargement signée par demi-journée ainsi que l'évaluation des acquis de fin de stage sont adressées avec la facture.

## Programme

### Développer son charisme

Travail à partir d'exercices non verbaux adaptés de techniques d'entraînement d'acteur : Oser être soi-même

Avoir de la présence

Utiliser ses ressources corporelles : l'ancrage dans le sol, la respiration, le regard, la voix

Accepter d'être "au centre"

Gérer le trac et savoir se relaxer

### Développer sa force de conviction

# Développer son charisme et son aisance relationnelle



2 jours - 14 heures

Code formation : COOR900

[www.adhara.fr](http://www.adhara.fr)

Travail à partir d'exercices de prise de parole et de texte proposés issus du théâtre :

Maîtriser les règles de base de l'éloquence : diction, rythme, accentuation sur les attaques et les finales de phrase, volume

Maîtriser les règles de base de la rhétorique : une idée plus un exemple, différents types de plan, s'adapter à son auditoire, argumenter

Prendre un "discours" à son compte

Accrocher l'écoute de ses interlocuteurs et se faire comprendre

Utiliser les registres émotionnels et rationnels

## Instaurer la confiance et l'enrichissement mutuel au sein de ses relations professionnelles

Travail à partir d'exercices corporels issus du théâtre et à partir "d'outils" de connaissance de soi

Trouver le positionnement juste pour créer la coopération avec ses interlocuteurs

Trouver le juste milieu entre affirmation de soi et écoute de l'autre

## Avoir de l'aisance verbale

Série d'exercices verbaux basés sur la créativité

Acquérir une plus grande fluidité mentale (mobilisation des idées) et une plus grande fluidité verbale (expression des idées)

Développer le sens de la répartie, de "l'à-propos" et de l'improvisation

Libérer son imagination

## Avoir de l'aisance corporelle

Série d'exercices corporels :

Comprendre l'importance du non verbal et du corps dans la communication

Faire un travail sur l'image de soi (atouts et axes d'amélioration)

Élargir sa "palette" d'expressions corporelles

## Gérer ses émotions

Travail à partir d'exercices respiratoires

Savoir utiliser et automatiser notre respiration naturelle : la respiration ventrale (maîtrise du diaphragme)

Maîtriser des techniques de relaxation utilisables dans son quotidien professionnel