



ÉTABLIR UNE COMMUNICATION POSITIVE ET CONSTRUCTIVE

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de mettre en œuvre au quotidien les mécanismes d'une communication positive.

Durée:

- 10.00 heures soit 5 sessions de 2h

Prérequis

- Aucun prérequis

Nombre de participants :

- Formation individuelle

Profils des apprenants

- Tout public désireux d'établir au quotidien une communication plus positive.

Objectifs pédagogiques

- Identifier les fondamentaux de l'expression orale.
- Préparer des pitches pertinents et percutants.
- Identifier les moyens pour s'exprimer devant quelqu'un sans stress.
- Déterminer l'attitude à adopter face à un interlocuteur difficile.
- Améliorer ses talents d'orateur.
- Améliorer son esprit de synthèse.

Contenu de la formation

- S'évaluer pour évoluer
- Convaincre avec les 3P : des pitches pertinents et percutants
- Comment mieux s'exprimer en public et gérer le « trac »
- Gérer les comportements difficiles
- Aisance, éloquence et improvisation
- Parlons peu, mais parlons bien

Spirale FCC

5, rue de la Bourre

19300 DARNETS

Email: contact@spiralefcc.fr

<http://spiralefcc.fr>

Tel: 07-82-70-69-75



Organisation de la formation

Équipe pédagogique

Christophe ROSANVALLON : FORMATEUR / COACH / PRÉPARATEUR MENTAL

Spécialiste en management, communication, art oratoire ainsi qu'en compétences comportementales (soft skills) telles que :

- Gérer efficacement le stress du quotidien
- Gérer son temps et ses priorités
- Établir une communication positive et constructive
- Accepter de lâcher-prise ;
- Communiquer sans violence
- Augmenter son estime de soi et son charisme

Il coache régulièrement des personnalités du monde sportif et du monde politique.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques.
- Étude de cas concrets.
- Outil caméra /media training.
- Échanges nombreux entre les participants et avec le formateur.
- Mise à disposition de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.

Accès à la formation :

- La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 3 mois en fonction du profil des candidats et des modalités de prises en charge.
- Accessible aux personnes en situation de handicap. *Nous consulter pour tout aménagement de parcours.*
- *Les dates sont co-planifiées avec le client. Nous consulter.*

Prix (nets de TVA) :

- **Individuel :**
 - 150€/heure, soit **15000€**