Spirale FCC
5, rue de la Bourre
19300 DARNETS
Email: contact@spiralefcc.fr
http://spiralefcc.fr
Tel: 07-82-70-69-75

SPIRALE FCC
Formation - Conseil - Coaching

AUGMENTER SON ESTIME DE SOI ET SON CHARISME

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'augmenter son charisme et de développer son estime de soi.

Durée :
- 14.00 heures (2 jours)

Prérequis
- Aucun prérequis

Nombre de participants :
- 5 à 10 personnes

Profils des apprenants
- Tout public désireux de développer son estime de soi et son charisme.
- Formation ouverte aux élus locaux dans le cadre de leur mandat.

Objectifs pédagogiques

- **Se rappeler les éléments de base sur le charisme et l'image de soi.**
- **Lister les étapes du « switch ».**
- **Expliquer les limites de l'attention.**
- **Décoder les différents éléments de la communication non-verbale.**
- **Retenir une suite de mots grâce à des techniques de mémorisation.**

Contenu de la formation

- **S'évaluer pour évoluer**
- **Les fondamentaux du charisme et de l'estime de soi-même**
- **La présence à soi**
- **Éloigner les pensées parasites**
- **La concentration au service de l'attention**
- **Le langage du corps**
- **Le conditionnement de pleine-conscience**

Spirale FCC
5, rue de la Bourre
19300 DARNETS
Email: contact@spiralefcc.fr
http://spiralefcc.fr
Tel: 07-82-70-69-75

SPIRALE FCC
Formation - Conseil - Coaching

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) :

- **Intra :**
  - 1200€/jour, soit **2400€**
  - Frais formateur au forfait en fonction du lieu d'intervention.