

FORMATION

OSER SORTIR DE SA COQUILLE

« Le plus grand obstacle à la réussite est un excès de timidité. »
La Rochefoucauld

PRESENTATION RAPIDE

- **Organisation** : 2 jours soit 14 heures
- **Population visée** : Toute personne intéressée par le sujet
- **Public concerné** : Toute personne souhaitant travailler sur sa personnalité
- **Prérequis** : Aucun
- **Effectif** : 5 personnes minimum – 10 personnes maximum.

PROGRAMME

- **Objectifs pédagogiques** : A la fin de la formation, les stagiaires pourront :
 - ✓ Mieux se connaître
 - ✓ Connaître des techniques pour se sentir plus à l'aise face aux autres
 - ✓ Oser prendre la parole en groupe
 - ✓ S'entraîner à l'oral pour s'affirmer
- **Méthodes Pédagogiques** :
 - ✓ Alternance d'apports méthodologiques et de méthodes pratiques
 - ✓ Des apports illustrés
 - ✓ Des exercices de prise de conscience
 - ✓ Des tests
 - ✓ Des mises en situation filmées
 - ✓ Des ateliers pratiques (exercices de théâtre)
 - ✓ Des échanges en groupe
- **Méthodes d'évaluation des acquis, mesure de la satisfaction** :
 - ✓ Exercices/ quizz de connaissances
 - ✓ Simulation, mises en situation
 - ✓ Exercices, études de cas stagiaires
 - ✓ Evaluation de fin de stage
- **Profil formatrice** :
 - ✓ Consultante, formatrice, comédienne, spécialiste du comportement et de la relation à l'autre.
 - ✓ Psychologue du travail, formatrice depuis plus de 20 ans, elle anime régulièrement des formations sur cette thématique dans différents secteurs.

CONTENU DETAILLE

Jour 1 :

- Accueil- introduction, Présentations
- Contenu, Règles du jeu
- Apports sur l'estime de soi, la confiance, l'affirmation de soi
- Connaitre son style de communication, comprendre ses forces et ses points à améliorer
- S'adapter aux autres
- Savoir se présenter en quelques mots
- Travailler sur ses points forts et ses axes de progrès

Jour 2 :

- Jeu de rappel
- L'assertivité, comment les personnes s'adaptent elles aux situations tendues
- Gagner en aisance orale
- Travailler sa posture dans les situations complexes et anxiogènes.
- Exercices de théâtre, ateliers d'improvisation
- Evaluation du stage

TARIF

- **Intra** : Sur devis selon degré de personnalisation (10 personnes maximum)
- **Inter entreprise** : 1200 euros nets de TVA par personne pour les 2 jours
- **Particulier** : 900 euros nets de TVA par personne pour les 2 jours



Marie-Dominique QUILICI Psychosociologue Siège : 240 Chemin de cassis 13400 AUBAGNE 06.83.65.26.85	Kallista13@gmail.com Site Internet : Kallista-Conseil.fr Siret : 405 002 890 00052- APE 8559A N° de déclaration d'activité : 93 13 13825 13 Ce numéro ne vaut pas agrément de l'état.
--	--