

Durée

3 JOURS
(21 heures)

Public concerné

Tout public

Pré-requis

Comment bien se préparer à la formation ?
- Avoir déjà repéré les moments stressants pour soi-même
- Se donner deux priorités de changement pour les 6 mois qui viennent

Tarif*

> Formation collective

(de 5 à 12 stagiaires)

- Public artisanal :
90 €/jour/personne
- Public non artisanal :
230 €/jour/personne

> Formation individuelle

- Public artisanal :
515 €/jour/personne
- Public non artisanal :
725 €/jour/personne

* Se renseigner pour connaître les conditions de financement de la formation

Lieu

Orléans / Montargis

Dates

11/06, 18/06 & 25/06
15/10, 22/10 & 29/10

* Validation de la session de stage collectif dépend du nombre d'inscriptions

Délais d'accès

Varie en fonction du nombre d'inscription, du financement mobilisé et du délai d'accord de prise en charge

En savoir +

Séverine DOKOSSI
☎ 02 38 42 12 75
s.dokossi@cma-loiret.fr

► Objectifs

Adapter sa posture en toute situation

Apprendre le langage des couleurs
Trouver son style et savoir se mettre en valeur
Savoir se présenter

► Programme

JOUR 1 : LES PERSONNALITES COULEUR, LE DISC

Le rouge dominant, le jaune influent, le vert stable, le bleu consciencieux

PARFAIRE SA COMMUNICATION ORALE

Attention à la diction, l'articulation et au vocabulaire utilisé
La communication assertive et non violente

JOUR 2 : MAITRISER SA COMMUNICATION NON VERBALE

Analyser le langage corporel
Renforcer son discours par la communication non verbale
Eviter les gestes qui trahissent

APPRENDRE A GERER SON STRESS

Connaître les mécanismes du stress et son propre mode de fonctionnement face au stress
Connaître les impacts possibles du stress sur notre organisme
Faire le point sur ses zones de confort, de risque et de panique

JOUR 3 : APPRENDRE A UTILISER LES OUTILS DE GESTION DU STRESS

La respiration comme arme anti-stress
La visualisation positive et la PNL

TRAVAILLER/RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI

Prendre conscience de ses possibilités et de ses limites
Augmenter sa zone d'influence et son autonomie
L'origine de votre niveau de confiance en vous
Les 5 blessures de l'âme
La relation avec la mère, les messages contraignants, les expériences de vie
Travailler votre confiance en vous au quotidien

SE PRESENTER EFFICACEMENT

Structurer son discours et utiliser les mots clés
Orienter son interlocuteur vers le futur

Acquis : connaître les différents types de personnalités, comprendre son comportement et identifier ses besoins, s'appuyer sur ses dispositions naturelles, s'adapter à son interlocuteur, identifier ses forces et dégager les axes d'amélioration, améliorer sa capacité de communicant, développer la confiance en soi, savoir se présenter efficacement.

► Méthodes et moyens pédagogiques

Mise en pratique grâce à des **exercices** d'application : présentation en binôme, les compliments, la visualisation positive, osez sortir de votre zone de confort. **Ateliers** : l'état idéal, soyez marquant. **Test** : quel est votre niveau de confiance en vous ? **Discussion** sur les accords tolérables.

DES FORMATIONS POUR TOUS



L'établissement s'est doté d'une capacité à étudier au cas par cas les besoins spécifiques des candidats qui voudront postuler à une formation afin de mobiliser les moyens nécessaires pour compenser les conséquences d'un handicap.

Référent handicap :
Elodie GUIET

ORGANISME DE FORMATION

CHAMBRE DE METIERS ET
DE L'ARTISANAT
LOIRET

N° SIRET :
130 027 980 00023

N° de déclaration
d'existence : 24450381045



► Document remis

Remise d'un support écrit reprenant une synthèse des informations de la formation ou envoi de document de présentation PDF par mail.

► Formatrices

Aurelie MOULIN-KRUMB : diplômée de l'université Paris 8 en « psychothérapie et psychopathologie clinique ». Intervient dans l'accompagnement personnel et professionnel aux particuliers et aux entreprises.

Sophie BONNET : formatrice et consultante en gestion relations humaines et diplômée de l'école de psychologues praticiens.

► Dispositif d'information et de positionnement des stagiaires

Un entretien individuel est proposé pour évaluer le besoin du stagiaire et l'orienter vers un parcours de formation adapté.

Il est remis à chaque candidat un programme détaillé, les dates, les conditions financières de la formation, un bulletin d'inscription, un devis ou une convention de stage.

Un questionnaire est complété en amont pour chaque futur stagiaire afin d'identifier son parcours passé, définir ses objectifs, positionner ses attentes dans le but de personnaliser et individualiser la formation. Ce questionnaire est ensuite confié au formateur.

Toute information demandée à un candidat a un lien avec la formation et reste confidentielle.

► Prise en compte de l'appréciation des stagiaires

Test : quel est votre personnalité couleur ? effectué en début de formation pour que le participant puisse évaluer sa propre personnalité couleur et ainsi mieux comprendre son comportement et ses besoins

Une enquête de satisfaction est à compléter lors de la dernière séance de formation sur le déroulement et le contenu de la formation. Avec l'appui externe de la société HORIZONTAL SOFTWARE, **un questionnaire à « chaud »** est envoyé dans les 10 jours puis **un questionnaire à « froid »** dans les 2 mois après la formation pour évaluer les compétences acquises et leur mise en œuvre.

► Evaluation des acquis de formation

Remise d'une attestation de compétences pour mesurer l'atteinte des objectifs pédagogiques, formulés en terme de "être capable de". Elle mesure les capacités développées en formation, qui pourront être mise en œuvre dans une situation sociale ou professionnelle, en fonction de l'environnement de l'entreprise. Cette évaluation est élaborée par le formateur à partir des situations pédagogiques utilisées et impliquant le stagiaire.

► Suivi post-formation

Un suivi individuel peut-être proposé selon vos besoins.

Nous consulter pour connaître nos prestations d'accompagnement et/ou de formation.

► RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Votre conseillère : **Séverine DOKOSI** ☎ 02 38 42 12 75
s.dokossi@cma-loiret.fr