



Christelle
DANGLA
Consultante-Formatrice



S'exprimer en public avec assertivité

Objectif professionnel	Faire ses premiers pas face à un public, comprendre son stress. Gérer sa communication verbale et non verbale pour assurer une communication percutante et efficace.
Objectif de développement des compétences professionnelles	Maîtriser les clés d'une prise de parole réussie. Acquérir plus d'aisance et d'efficacité devant un auditoire. Apprivoiser le trac pour prendre confiance.
Public concerné	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire pour suivre la formation.
Méthode pédagogique	Approche Par Compétences : apprentissage par l'expérience et sur la pratique réflexive avec accompagnement de la formatrice
Moyens mis en œuvre	Élaboration de supports pédagogiques et techniques.
Techniques pédagogiques	Sketch, films, mises en situation, exercices, études de cas.
Modalités d'évaluation	Évaluation pédagogique diagnostique en début de formation. Évaluation formative/acquisition de compétences au fur et à mesure de la formation. Questionnaire d'évaluation de la formation par le participant, à chaud à la fin de la formation. Questionnaire d'évaluation de la mise en œuvre des compétences développées, à froid environs 6 mois après la fin de la formation. Remise d'un certificat de réalisation/Attestation de présence, assiduité et fin de formation, qui précise le niveau d'atteinte des objectifs de développement des compétences professionnelles.
Durée	Présentiel - 2 jours (14 heures)
Horaires	9 h 00 - 12 h 30 et 13 h 30 - 17 h 00
Lieu	A définir
Répartition du temps	Théorie : 30 % Pratique : 70 %
Participants	Format groupe : liste à fournir. Nombre mini pour ouvrir la formation : 2 personnes. Nombre maxi : 16 personnes.
Intervenante	Christelle DANGLA - Consultante formatrice certifiée ICPF & PSI

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – www.tfs-assistante.com – E.mail : tfsassistante@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.

Programme de formation et de développement des compétences professionnelles



Comprendre et faire son diagnostic

- Définir l'assertivité : affirmation de soi et des opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs.
- Comprendre les mécanismes de l'affirmation de soi
- Faire son propre diagnostic et identifier ses forces et ses faiblesses



Identifier son système de défense dans les situations difficiles

- Repérer les comportements refuges autour de l'assertivité : la passivité, l'agressivité et la manipulation
- Réagir aux comportements inefficaces : appréhender les 4 dragons de la passivité et les parades appropriées ; faire face à l'agressivité ; repérer et désamorcer les manipulations
- Passer de la passivité, l'agressivité ou la manipulation, à l'assertivité



Développer et renforcer sa confiance en soi

- Se situer dans la relation avec les « positions de vie » de l'AT
- Identifier la structure de sa personnalité avec les « États du moi » de l'AT
- Se débarrasser de ses croyances limitantes « Je n'y arriverai jamais »
- Développer l'optimisme
- Apprendre à créer des objectifs
- Annuler la dévalorisation et l'auto-critique



Apprendre à dire « non »

- Analyser les bénéfices, les avantages et les enjeux de savoir dire « non »
- Formuler un refus clair avec la méthode DESC
- Expliquer sans se justifier : donner des explications légitimes
- Développer une position gagnant-gagnant



S'exprimer en public

- Connaître les styles d'animation
- Pratiquer l'écoute active
- S'exprimer dans un groupe : mettre en forme ce que l'on désire énoncer
- Repérer les types de participants (bavard, timide, déviant, etc.) et les attitudes à adopter
- Savoir répondre aux objections et contradictions
- Savoir instaurer des stratégies de comportement face au conflit

Christelle DANGLA - Consultante-Formatrice certifiée ICPF & PSI

Mise à jour le 02/01/2024

TFS LC - Christelle DANGLA

15 rue la ronde des charmes – 33460 MACAU – Mobile : 06.61.22.53.21 – www.tfs-assistante.com – E.mail : tfsassistante@orange.fr

N° Siret : 510 936 065 00026 - Code APE : 8559A

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°72 33 07699 33 auprès du Préfet de la région Nouvelle Aquitaine. Ce numéro d'enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Membre d'une association agréée par l'administration fiscale acceptant à ce titre le règlement des honoraires par carte bancaire ou par chèque libellé à TFS ASSISTANTE. Titulaire d'un contrat d'assurance Responsabilité Civile Professionnelle.