

Expression - Renforcer l'impact de sa communication

Désinhiber l'expression, développer l'autorité, l'affirmation de soi et goûter au plaisir de se mettre en avant

Lieu : ABP Consulting - Nice Ouest quartier Méridia (formation également réalisable dans les locaux de l'entreprise sur Carros, Monaco, Sophia Antipolis, Cannes, Toulon, Marseille)

Public : Tout public

Objectifs

? Cette **Formation en Communication** permet de :

- Oser "être soi" : se présenter sans artifice, regarder et être regardé
- Découvrir et expérimenter le chemin des émotions
- Se mettre en scène, être acteur de sa parole
- Explorer et gérer ses émotions
- Apprendre à respirer
- Découvrir le contenu d'un silence

La **formation professionnelle** "Expression - renforcer l'impact de sa communication " vous permettra de **devenir un orateur captivant**, de désinhiber votre expression, **développer votre autorité** et votre affirmation de soi, mais aussi de goûter au plaisir de **se mettre en avant** et de renforcer l'impact de votre communication.

Programme

"Etre soi" est la condition nécessaire **pour tout développement personnel** . Ici, c'est renoncer à une façade et à l'insécurité que cela engendre. C'est faire en groupe l'expérience qu'il est beaucoup plus facile de rencontrer et d'aimer le "moi réel".

Communiquer en étant au plus proche de ses ressentis, sans être dépassé par les émotions afin de susciter un accord fort dans son équipe. Dépasser des appréhensions provoquées par la **prise de parole**.

Cette formation renforce la cohésion d'un groupe autour de valeurs humaines fortes.

Les moyens :

- Le respect inconditionnel de l'autre, de la bienveillance.
- Un espace de travail élaboré à partir d'évitements liés à l'expression.

- Un engagement de chacun.

Déroulement :

- Suite d'exercice d'expression
- Ce n'est ni du psychodrame, ni des jeux de rôles.

Cette **formation en Communication a lieu sur Nice**

en intra-entreprise ou en inter-entreprises et s'adresse aux salariés, chefs d'entreprise et demandeurs d'emploi. Nous pouvons également animer cette formation en **PACA** intra-entreprise à

Carros, Monaco, Sophia Antipolis et Cannes (06) mais aussi à **Toulon (83)** et **Marseille (13)**.