

## 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)**.