

# Développer sa confiance en soi et son aisance à l'oral

## INFORMATIONS

**CETTE FORMATION EST DESTINÉE À :**  
Tous.

**PRÉ REQUIS :**  
Aucun.

**DURÉE DE LA FORMATION :**  
1 jours (7heures)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS/SESSION :**  
Minimum 4. Jusqu'à 12 participants

**FORMATRICE :**  
Dominique JUNYENT NEGRE

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

**A l'issue de cette formation, vous serez capable de :**

- Identifier les compétences à développer en situation d'entretien ou présentation orale
- Faire la part des choses entre son ressenti et son action
- Se positionner dans l'accueil et non de blocage en situation d'appréhension
- Activer des clés de l'estime de soi pour passer à l'action

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Approche coaching, apports théoriques développés en lien avec les partages d'expériences
- Exercices pratiques, jeux de rôle, études de cas adaptés aux besoins des participants

## CONTENU PÉDAGOGIQUE

### Faire le point sur ses compétences oratoires

- Définir ses points fort, ses besoins et axes d'amélioration
- Identifier les indicateurs de progression
- Prendre en comptes les composantes de la communication interpersonnelle (*verbal/para verbal/non verbal*)

### Faire la part des choses entre son ressenti et son action

- Focalisation sur objectif
- Miser sur ses forces et spécificités

- Envisager différemment une situation anxiogène
- Accueillir ses émotions

### Activer des clés de l'estime de soi pour passer à l'action

- Se connaître
- Faire taire le critique intérieur
- S'affirmer
- Accepter l'idée de l'échec
- Agir

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Evaluation diagnostique, évaluation formative de l'implication de chacun et recours si nécessaire à des scénarii alternatifs dans le respect des objectifs fixés, évaluation sommative sous la forme d'un Feedback
- 3 mois après la formation, un questionnaire d'évaluation à froid sera adressé aux stagiaires par mail