

Se valoriser et gagner en présence

Code
90762

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1490 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

PROCHAINES SESSIONS

- **PARIS :**
3-4 juin. 2024
- **PARIS :**
4-5 Juil. 2024
- **PARIS :**
9-10 Sep. 2024
- **PARIS :**
14-15 oct. 2024
- **PARIS :**
19-20 déc. 2024

[Voir toutes les sessions](#)

PUBLIC

Personnes souhaitant valoriser leur image, gagner en assurance et développer leur charisme

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de

Objectifs pédagogiques

- Construire la juste image de soi
- Gagner en assurance
- Valoriser son image
- Développer son charisme
- Influencer positivement et mobiliser

Programme de la formation

Construire la juste image de soi

Diagnostiquer son image

- Image désirée, image perçue et image vécue
- Le recentrage
- Instant déclic : le diagnostic de mes 3 images

Se reconnecter à soi

- Le rôle des valeurs
 - Les 4 niveaux d'estime de soi
 - Instant déclic : de la conscience à l'acceptation de soi
- Validation : mise en situation filmée

Gagner en assurance

S'affirmer avec authenticité

- Les niveaux logiques de la pensée
- Naturel et authenticité
- Action : faire grandir son image

Repérer ses points forts

- Le faire savoir
 - Confiance et intégrité
 - Action : faire connaître ses 5 qualités principales
- Validation : séquence vrai/faux

Valoriser son image

Utiliser la « bonne » gestuelle

- L'importance du non verbal

formation en ligne sur votre espace participant :

- ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

- Congruence entre la parole et le geste
- Vidéo : tempête de l'esprit

Trouver sa voix

- Les composantes de la voix
- Les pièges vocaux

- Mise en situation : entraînement vocal

Validation : jeu « communiquer avec le non verbal »

Développer son charisme

Travailler sur sa force de conviction

- Le protocole de conviction
- La force de l'émotion

- Instant déclic : définition du charisme

Gagner en présence

- Les 3 présences
- Capacité à être dans l'Ici et Maintenant

- Action : pratique de la pleine présence en binôme

Validation : reformulation des concepts

Influer positivement et mobiliser

Distinguer les différents leviers de l'influence

- Les différentes formes de charisme
- Charisme : avantages/inconvénients/équilibre

- Outil-clé : les 4 charismes

Affirmer sa vision dans le respect d'autrui

- Le choix du charisme
- Les outils clés à activer selon la situation

- Mise en situation : le charisme en action

Validation : co-challenge

Parmi nos formateurs



Karine Blanco

Formatrice - Consultante certifiée RNCP
Titulaire d'un MBA Travel management & Leisure, et formatrice consultante certifiée depuis 2018, elle est formatrice chez Lefebvre Dalloz depuis 2019. Ses domaines d'expertise sont la communication, le développement personnel, la créativité et la pédagogie - formation de formateurs. Karine s'appuie sur sa double expertise formation et événement pour concevoir et animer des expériences apprenantes collectives, vivantes et créatives !