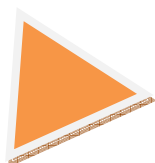




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



Programme « Trio personnel gagnant (conseils en image, gestion des émotions et prise de parole) »

3 jours – 21 heures

Inter et Pack Intra – 8 participants maximum

Construisez l'image qui vous ressemble !

POUR QUI ?

Tout public

PRE REQUIS : aucun

NOS +

- Utilisation de techniques issues de la pratique théâtrale

- Improvisations, présentations et mises en situations filmées et débriefées, permettant d'évaluer progressivement son impact personnel

- Jeux favorisant l'implication et l'interaction des participants (*sur la base du vécu des stagiaires*)

> OBJECTIF :

Vous souhaitez accroître votre potentiel, améliorer votre image personnelle et professionnelle, acquérir de l'aisance en expression orale et vous affirmer ?

Nous vous proposons un stage **de développement personnel unique et original**. Sous l'angle de 3 thématiques complémentaires, vous pourrez :

- **Image de soi** : optimiser votre capital "image personnelle/professionnelle" et construire celle qui vous ressemble
- **Gestion des émotions** : comprendre vos émotions et apprendre à maîtriser vos comportements
- **Prise de parole** : développer votre communication verbale et non verbale et gagner en confiance et affirmation de soi

> PROGRAMME

▪ IMAGE DE SOI

- Prendre conscience de son image et découvrir l'impact de la communication interpersonnelle (*verbal, paraverbal et non verbal*) et de ses codes
- Connaître les « trucs et astuces » de professionnels et les erreurs à ne pas commettre (*valoriser sa personnalité et savoir flatter sa silhouette*)
- Découvrir sa propre palette de couleurs et ses nuances (*méthode des 4 saisons*) et chercher la cohérence (*vêtements, couleurs, accessoires, maquillage, coiffure...*)
- Utiliser les gestes simples au quotidien pour optimiser son capital beauté
- Faire de son image personnelle et professionnelle une véritable ambassadrice
- Acquérir une attitude positive et développer une véritable estime de soi

▪ **GESTION DES EMOTIONS**

- Comprendre le cerveau et les différentes formes d'intelligence
- Mesurer son **Q.E.** (*Quotient Emotionnel*)
- Décoder les situations génératrices d'émotions (*prise de décisions, prise de parole...*)
- Rester maître de ses émotions en toutes circonstances
- Faire de ses émotions un levier d'efficacité et de communication
- Repérer les atouts des émotions et les utiliser pour soi et pour les autres
- Renforcer la confiance en soi et la compréhension de ses émotions
- Développer son **I.E.** (*Intelligence Emotionnelle*) et sa capacité d'empathie
- Sortir des pièges émotionnels et mettre en synergie ses émotions et celles des autres

▪ **PRISE DE PAROLE**

- Identifier ses blocages et ses points forts en communication
- Savoir utiliser sa voix et son regard
- Décrypter le langage des gestes et jouer de la communication verbale
- Travailler sa posture, son maintien, sa démarche...
- Eliminer le trac, maîtriser sa respiration, savoir se mobiliser mentalement et oser se mettre en scène
- S'entraîner à prendre la parole et savoir capter l'attention
- Gagner en aisance, en présence et en prestance
- Savoir utiliser en toutes circonstances un langage positif
- Argumenter, répondre avec pertinence et surmonter son stress face aux situations délicates, difficiles ou conflictuelles

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo projection, films, jeux interactifs*)

> **ANIMATEURS** : Experts en communication orale et développement personnel, spécialiste en relooking