



Hélène DUMUR

Formatrice et coach
professionnelle certifiée ICF-PCC

helene.dumur@successyou.fr
Tel: 06.73.32.83.43

DURÉE : 2 jours

PUBLIC CIBLE

Tous
de 2 à 15 personnes
Pour les personnes
handicapées : nous consulter

PRÉREQUIS

- Aucun

COMPÉTENCES VISÉES

- A l'issue de cette formation,
- Vous aurez pris conscience de l'impact de votre communication sur votre image.
 - Vous serez en mesure de maîtriser vos comportements et attitudes dans des situations diverses.
 - Vous aurez pris conscience de vos atouts et vous serez comment les valoriser dans vos relations avec autrui.

DATE : nous consulter

TARIF : 1350€ HT

Tarifs adaptés sur
demandes selon vos
attentes : en intra/inter, et
nombre de participants

LIEUX

En intra : Au sein de votre
entreprise.

En inter : L'adresse vous sera
communiquée en fonction
du nombre de stagiaire.

Salle conforme à la
réception du public et aux
normes sanitaires COVID-19

Améliorer sa communication et son image

PRÉSENTATION

Votre façon d'interagir avec votre entourage professionnel conditionne fortement l'image qu'ont vos interlocuteurs de vous. Cette image peut être erronée ou vous souhaitez tout simplement l'améliorer.

Cette formation vous donnera les clés pour mieux communiquer et ainsi bénéficier d'une image plus positive au sein de votre entreprise et auprès de vos clients.

CONTENU DE LA FORMATION

En amont : Evaluation de votre image auprès de votre entourage.

Journée 1 :

Comprendre et maîtriser ses comportements

- La perception du monde
- Le langage des couleurs- Le DISC
- Mon profil comportemental
- Maîtriser ses émotions

Analyser son image

- Être conscient de son image
- Présentation de moi et mon image
- Définir mon image professionnelle

Journée 2 :

Valoriser ses atouts

- Les positions de vie
- Utiliser ses émotions
- Le non verbal
- S'affirmer avec le non verbal
- Quelques techniques assertives
- La pensée positive

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Le DISC (évaluations des comportements)
- L'Analyse Transactionnelle (AT) et Communication non violente (CNV)
- Capitalisation sur vos expériences professionnelles
- Méthodes pédagogiques : Actives, interrogatives, avec de nombreux exercices

SUIVI DE L'ACTION

- Un émargement par les stagiaires et le formateur pour chaque demi-journée.
- Remise d'une attestation de stage en fin de parcours.
- Vos supports de formation vous seront envoyés 24H avant le démarrage de votre formation.

ÉVALUATION DE L'ACTION

Les stagiaires sont sollicités via des questionnaires d'évaluation en fin de programme et une évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid ». Un entretien téléphonique ou par mail avec les stagiaires est prévu 1 mois après la formation.

OBJECTIFS

 **Comprendre et maîtriser ses comportements et attitudes**

 **Analyser son image auprès de son entourage**

 **Savoir valoriser ses atouts personnels.**