

CATALOGUE STARTING FIVE 2021/2022

S'exprimer avec assurance		RS3523
Objectifs	Méthodes, évaluation	
Développer les relations, ne plus perdre ses moyens face à un évènement imprévu.	Evaluation par les formateurs : Exercices, tests et QCM Attestation en fin de stage	
Durée, rythme, matériel, tarif	Conditions d'accès	
4j / 28 heures en formation 1540 € Net de TVA, éligible CPF Un PC par personne avec Microsoft Office, l'accès à une plateforme de formation en ligne illimité, GERIP.	<p>Public(s) : Toute personne dont l'objectif est de s'exprimer plus aisément pour des raisons professionnelles et/ou personnelles. Ouverture de groupe : à partir de 3 personnes Niveau d'entrée : Aucun niveau d'entrée requis Prérequis : Aucun Délai d'accès : Selon le calendrier prédéfini / confirmation 15 jours avant le début de formation</p>	
<p>STARTING FIVE 3 Rue Claude LEBOS 42000 Saint-Etienne</p> <p>Restauration : espace détente avec micro-ondes + restauration à proximité Transport : Vélo, tram, bus et piéton</p>	<p>Accès Personne Mobilité Réduite</p> <p>Nos salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée.</p>	
Renseignements	Taux de satisfaction 2020 -2021	
04 77 95 22 65 cpf@starting-five.fr		
DIFFUSION		
www.starting-five.fr	CARIF OREF	Pôle Emploi
Cap Emploi	Missions Locales	LinkedIn

CATALOGUE STARTING FIVE 2021/2022

Objectifs :

- Identifier le lien entre l'expression orale et la respiration : poser la voix sur le souffle pour installer un climat propice à l'écoute
- Avoir une voix impactante et faire des pauses en variant le rythme de son phrasé pour rendre son discours plus vivant
- Se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention de son auditoire. Capter l'intérêt du public. Présenter son projet avec aisance pour faciliter la réception du message.
- Mobiliser le corps, la gestuelle, les expressions du visage, le regard, la respiration pour appuyer son discours
- Dépasser les difficultés personnelles éprouvées dans la communication pour être plus performant et rester positif dans sa prise de parole en public
- S'adapter à diverses situations de communication et d'interaction en dégageant l'intellect des émotions.

Programme :

● **Renforcer ses atouts et travailler ses points faibles**

- Valoriser vos atouts et vos talents cachés
- Identifier vos pistes d'amélioration

● **Valoriser son image et affirmer son style**

- Décoder votre image émise et perçue
- Trouver et affirmer votre style
- Quelles couleurs, quelles formes, quelles matières ?

● **Rendre son message percutant**

- Choisir son objectif
- Comprendre le contexte et l'environnement, maîtriser les enjeux
- Adopter le style, le plan et la sémantique adaptés
- Conclure avec efficacité

● **Gagner en assurance dans ses interventions**

- Réguler son émotion avant et dans l'action
- Prendre toute sa place. Mobiliser son énergie
- Développer sa présence et sa conscience de la situation et du groupe

CATALOGUE STARTING FIVE 2021/2022

- **Faire de sa voix un atout majeur**

- Découvrir sa vraie voix
- Prendre conscience de son "capital voix" et découvrir toutes ses possibilités
- Élargir sa palette d'expression orale