

# **AT-PNL : DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ**

## **CODE STAGE : COM120**

### **OBJECTIFS**

Développer son charisme et être soi-même. Avoir de l'impact sur ses interlocuteurs par la maîtrise des principes de base de l'éloquence et de la rhétorique. Établir des relations avec ses interlocuteurs alliant efficacité et plaisir. Développer le sens de la répartie et de l'improvisation. Acquérir une aisance corporelle et une maîtrise émotionnelle dans toutes les situations.

### **DURÉE**

2 jours

### **PUBLIC**

Toute personne souhaitant améliorer sa communication face à un groupe, en comité restreint ou en one to one

### **PRÉ-REQUIS**

Pédagogie active basée sur techniques d'entraînement d'acteur adapté pour des salariés entreprise. Ces exercices sollicitent le corps, les émotions, l'imagination, l'intellect et ils développent le charisme et l'aisance relationnelle des participants d'une manière créative.

### **PROGRAMME**

#### **Module 1 Développer son charisme**

Travail à partir d'exercices non verbaux adaptés de techniques d'entraînement d'acteur :

Oser être soi-même

Avoir de la présence

Utiliser ses ressources corporelles : ancrage dans le sol, la respiration, le regard, la voix

Accepter d'être au centre

Gérer le trac et savoir se relaxer

## Module 2 : Développer sa force de conviction

Travail à partir d'exercices de prise de parole et de texte proposés issus du théâtre :

Maîtriser les règles de base de l'éloquence : diction, rythme, accentuation sur les attaques et les finales de phrase, volume

Maîtriser les règles de base de la rhétorique : une idée plus un exemple, différents types de plan, adapter à son auditoire, argumenter

Prendre un discours à son compte

Accrocher l'écoute de ses interlocuteurs et se faire comprendre

Utiliser les registres émotionnels et rationnels

## Module 3 : Instaurer la confiance et l'enrichissement mutuel au sein de ses relations professionnelles

Travail à partir d'exercices corporels issus du théâtre et à partir

d'outils de connaissance de soi

Trouver le positionnement juste pour créer la coopération avec ses interlocuteurs

Trouver le juste milieu entre affirmation de soi et écoute de l'autre

## Module 4 : Avoir de l'aisance verbale

Série d'exercices verbaux basés sur la créativité

Acquérir une plus grande fluidité mentale (mobilisation des idées) et une plus grande fluidité verbale (expression des idées)

Développer le sens de la répartie, de l'à-propos et de l'improvisation

Libérer son imagination

## Module 5 : Avoir de l'aisance corporelle

Série d'exercices corporels :

Comprendre l'importance du non verbal et du corps dans la communication

Faire un travail sur l'image de soi (atouts et axes d'amélioration)

Elargir sa palette d'expression corporelle

## Module 6 : Gérer ses émotions

Travail à partir d'exercices respiratoires

Savoir utiliser et automatiser notre respiration naturelle : la respiration ventrale (maîtrise du

diaphragme)

code2utf('8211',0) Maîtriser des techniques de relaxation utilisables dans son quotidien professionnel

