

DEVELOPPER SON AISANCE RELATIONNELLE PAR LE THEATRE

OBJECTIFS

Faire acquérir aux participants des savoir-faire, des attitudes, des comportements et des postures pour :

- Oser s'exprimer
- Favoriser une communication constructive
- Développer de l'aisance orale et comportementale
- Développer la confiance en soi

PROGRAMME

- *Prendre confiance en ses compétences relationnelles pour oser parler*

Savoir se présenter et parler de soi tant au niveau personnel que professionnel, en faire de même pour son équipe et le travail de celle-ci

Echanger avec son interlocuteur : veiller à la compréhension mutuelle, accueillir et gérer les retours, répondre aux questions de son interlocuteur (avoir un discours ciblé)

- *Comment gérer les situations délicates*

Savoir décoder la situation, prendre en compte l'émotion de son interlocuteur et gérer l'agressivité potentielle

Acquérir des compétences relationnelles pour revenir à une communication sereine

- *Savoir gérer son stress afin de faciliter la communication*

Travailler sur l'aspect émotionnel et mental, et sur le non verbal (gestuelle, regard, posture, respiration, etc...)

DUREE DE FORMATION

2 jours