

Formation Image de soi, charisme et impact

Objectifs de la formation valoriser son image

Cette formation valoriser son image vous permettra de : - Prendre conscience des enjeux de la communication professionnelle et plus largement de la communication orale. - Développer son assertivité et son leadership, aussi bien d'un point de vue personnel que professionnel. - Comprendre et valoriser sa vision de soi (estime de soi, image de soi, idéal de soi). - Être cohérent entre image personnelle et impact professionnel.

À qui s'adresse cette formation ?

Public :

Cette formation valoriser son image s'adresse à toute personne désireuse de s'affirmer dans les relations avec autrui, de développer une image positive d'elle-même et de renforcer l'impact de sa communication.

Prérequis :

Aucun

Contenu du cours valoriser son image

Réflexions sur « image de soi, impact professionnel » :

Jeux d'intégration du groupe : outils pour le diagnostic d'équipe et stratégies d'intervention

Les représentations de soi et de l'autre :

Présentation croisée des compétences et travail de réflexion sur ses difficultés relationnelles et sociales via des exercices pratiques et jeux de rôles

Mesurer ses propres résistances au changement :

Exercices d'entraînement afin de susciter des ancrages physiques et psychologiques

Positiver ses discours et ses comportements face au changement afin de développer son assertivité :

Entraînements via des exercices tirés de l'expérience professionnelle des participants et également exercices autour de sujets décalés et ludiques

Optimiser son potentiel de ressources propres :

Autodiagnostic des attitudes adoptées (causes et effets)

Connaître et augmenter son potentiel, sa prestance à l'oral :

Jeux de dynamisation émotionnelle (échauffement émotionnel et intellectuel) Gestion de ses émotions et de son stress; exercices d'entraînement Atteindre un niveau de confiance qui permet de libérer le potentiel

Savoir-faire relationnel : coaching et management

Exercices pratiques physiques pour libérer la communication et développer la confiance

Transformer les conflits en opportunités de progrès : relations et jeux de pouvoir

Exercices pratiques qui permettent de mettre en avant les principes et les stratégies d'intervention

Bilan personnel et professionnel

Déterminer les axes d'amélioration en cohérence avec l'expérience professionnelle et les aspirations des participants

Travaux Pratiques

L'utilisation de la caméra, de la photographie, du miroir permettent de mieux apprivoiser son image afin d'être en cohérence avec l'impact professionnel visé.