

# Oser s'exprimer dans un groupe et gagner en assurance

Cours Pratique de 3 jours - 21h

Réf : XPG - Prix 2024 : 2 050€ HT

Ce stage vous donnera les moyens techniques pour faciliter la prise de parole et la rendre efficace au sein de votre équipe. En identifiant vos éléments bloquants, vous gagnerez en assurance pour enrichir votre communication et vos relations au travail.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Autodiagnostiquer l'affirmation de soi

Adopter une communication assertive

S'exprimer dans un groupe et repérer les types de participants

S'entraîner à canaliser l'agressivité de ses interlocuteurs

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 08/2018

### 1) Mieux se connaître et s'affirmer

- L'affirmation de soi.
- Les différentes attitudes relationnelles (fuite, attaque...).
- L'assertivité : ni hérisson, ni paillason.
- Les canaux sensoriels de communication : VAKO.

*Travaux pratiques* : Autodiagnostic sur l'affirmation de soi.

### 2) Réussir à oser dire et savoir dire

- Renforcer sa confiance en soi et en autrui.
- Optimiser son image.
- Ancrer ses points forts, développer sa capacité à changer.
- S'investir davantage dans un groupe.
- Gagner en spontanéité.
- Faire passer un message délicat. Oser dire "non".
- Faire face à l'agressivité, au mécontentement.
- Faire face aux objections.

*Travaux pratiques* : S'entraîner à adopter une communication assertive, à répondre efficacement aux critiques et à oser dire non.

### 3) Contourner les freins à la communication

- Éviter les jugements et les accusations.
- Instaurer de la proximité vis-à-vis de son interlocuteur.
- Contrôle de ce qui se dit : réguler.
- Garder son self-control.
- Faire face à l'agressivité avec les attitudes ressources.

*Travaux pratiques* : S'entraîner à canaliser l'agressivité de son interlocuteur et à surmonter une situation difficile.

## PARTICIPANTS

Tous ceux qui souhaitent réduire leur appréhension lors de la prise de parole face à plusieurs personnes et ceux qui souhaitent augmenter leur habileté sociale.

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) S'exprimer en groupe

- Connaître les styles d'animation.
- Pratiquer l'écoute active.
- Identifier les phases de structuration des groupes.
- S'exprimer dans un groupe : mettre en forme ce que l'on désire énoncer.
- Repérer les types de participants (bavard, timide, déviant...) et les attitudes à adopter.
- Savoir répondre aux objections et contradictions.
- Savoir instaurer des stratégies de comportement face au conflit.

*Travaux pratiques* : Questionnaire sur les styles d'animation. Des entraînements par des improvisations, des jeux de rôle, individuels ou collectifs.

#### 5) Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- La voix : intensité, intonation, débit.
- L'articulation et le rythme, les silences.
- La gestuelle : gestes vivants, positifs, négatifs, amples...
- La posture et les appuis.
- Le visage, les mimiques et le regard. La respiration.

*Travaux pratiques* : Exercices de communication et d'expression pour augmenter son aisance.

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 23 sept., 16 déc.

### PARIS

2024 : 05 juin, 16 sept., 09 déc.

### LYON

2024 : 23 sept., 16 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2024 : 23 sept., 16 déc.

### BORDEAUX

2024 : 23 sept., 16 déc.

### LILLE

2024 : 23 sept., 16 déc.

### NANTES

2024 : 12 juin, 23 sept., 16 déc.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2024 : 23 sept., 16 déc.

### STRASBOURG

2024 : 23 sept., 16 déc.

### TOULOUSE

2024 : 23 sept., 16 déc.