MAÎTRISER SON STRESS ET SA GESTUELLE

La forme peut parfois l'emporter sur le fond et brouiller votre message.
Etes-vous à l'aise face à une caméra? Vos gestes appuient-ils votre discours ou le contredisent-ils ? Apprenez à contrôler votre paralangage.

PROGRAMME

- Analyser ses peurs
- Travailler sa gestion du stress : respiration, mentalisation, concentration
- Aborder l'interview : préparer le fond (message, arguments, questions) pour soigner la forme
- Améliorer son verbal: imager ses propos, les nourrir d'exemples, les personnaliser
- Maîtriser son para-verbal: articulation, ton, rythme, conviction
- Accorder son non-verbal : position, sourire, regard, mains
- Connaître les erreurs à éviter
- Gérer l'imprévu, le direct et improviser sans brouiller

OBJECTIFS

- Mieux appréhender les situations de stress
- Dépasser ses blocages
- Savoir harmoniser verbal, non-verbal et para-verbal

MÉTHODOLOGIE

- Ce stage alterne des études de cas et des exercices face caméra
- Les scénarii mis en œuvre sont construits en fonction de l'environnement et des enjeux des participants
- Chaque exercice du stagiaire est revisionné/réécouté et commenté par l'intervenant
- Acquis théoriques avec diaporama : 30 % environ du temps de formation
- Exercices pratiques : 70 % environ

PUBLIC VISÉ

- Présidents et directeurs généraux
- Elus, directeurs de cabinet
- Directeurs de communication et porte-paroles
- Tout collaborateur amené à s'exprimer dans un média (expert, responsable d'équipe, RH, chef de projet)

PRÉREQUIS

- Aucun

PRIX : 1400 € HT par stagiaire en version INTER

DURÉE : 2 jours (2 x 7 heures)

ESJ Pro Entreprise peut adapter cette formation en version INTRA avec une session spécialement élaborée pour votre structure et vos collaborateurs. Les formateurs vont ajuster la session à votre problématique et à votre actualité. Avantage : vous décidez de la date, la durée, du lieu et du programme. Pour le tarif des sessions INTRA nous consulter.

CONTACT : contact-entreprise@esj-pro.fr

MODALITÉS : Inscription, accessibilité, évaluation
... voir page 77 du catalogue