



INTRA : 3 990 € HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #SK004

## PUBLIC CIBLE

- Tout public

## PRÉREQUIS

- Aucun prérequis nécessaire

## DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours en présentiel ou en distanciel

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre l'importance et le rôle de l'état d'esprit dans l'expression de soi
- Cultiver un état d'esprit en harmonie avec ses objectifs
- Renforcer son image et sa légitimité pour développer son assertivité, et positiver son comportement et son discours
- Travailler sur la connaissance de soi pour mieux comprendre ses réactions sous stress et apprendre à les gérer de manière constructive

firstgroup  
spark  
CONSEIL & FORMATION

## Programme

- **Votre image pour quel impact ?**
  - Votre image pour quel impact ?
  - Quel orateur êtes-vous ?
  - Le langage verbal
  - Structurer son discours
- **L'assertivité : postulat de base pour réussir**
  - Déterminer les leviers moteurs et/ou freins de son interlocuteur
  - Créer une structure d'accord : la formulation positive et affirmative
- **L'affirmation de soi pour renforcer son leadership**
  - Comment accroître la force de son mental
  - Identifier sa réalité quotidienne et mettre en place un plan d'action personnalisé
- **Stress et agressivité dans la relation : gérer son image et celle de l'autre**
  - Maîtriser une situation d'agressivité : l'agressivité créatrice
  - Gérer ses émotions, désamorcer avant le seuil critique, verbaliser pour clarifier
- **Gérer les objections en 3 temps : A.R.R.**
  - Répondre aux différents types d'objections : prétexte/sincère et non fondée/sincère et fondée
  - La méthode A.R.R.
- **Transformer les conflits en opportunités de progrès**
  - Transformer un problème en objectif
  - Les différentes personnalités : l'agressif, le savant, l'orgueilleux, le « malentendant », l'humoriste, le timide, le dormeur, le têtard, le bavard



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Une formation interactive utilisant des médias digitaux pour favoriser les échanges entre stagiaires.
- Une formation présentielle personnalisée avec une mise en pratique de la communication bienveillante appliquée à sa propre situation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Evaluations formatives tout au long de la formation (quiz, mise en situation...)
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

## PROFIL DE L'INTERVENANT : Sonia GARECHE

- Consultante formatrice experte en communication



## REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

## NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2023 : N/A
- Taux d'assiduité : N/A
- Taux de satisfaction des stagiaires : N/A

## CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : [contact@firstgroup.fr](mailto:contact@firstgroup.fr)

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>