



La Boîte aux Images

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Initiation à la Programmation Neuro Gestuelle

| PUBLIC CIBLE | PRÉ-REQUIS | NIVEAU | DURÉE ESTIMÉE |
|--|-------------------|---------------|----------------------|
| Dirigeant(e)s, membres de CODIR, parlementaires, élu(e)s locales... Et plus généralement, toute personne conduite à prendre régulièrement la parole en public. | aucun | Tous niveaux | 2h30 |

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Élargir sa connaissance de soi
- Repérer les freins corporels & sémantiques à l'affirmation de soi
- Faire de son corps un allié à l'oral
- Pratiquer les postures de pouvoir
- Développer son autorité naturelle

APTITUDES

Connaissance de soi

COMPETENCES





La Boîte aux Images

Repérer les freins corporels & sémantiques à l'affirmation de soi
Faire de son corps un allié à l'oral
Pratiquer les postures de pouvoir
Développer son autorité naturelle

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- S'appuyer sur son identité psycho-gestuelle pour favoriser l'affirmation de soi
Les gestes révélateurs de votre personnalité
Vos canaux de communication privilégiés
Votre mode d'adaptation à l'individu ou au groupe
Votre type d'intelligence
Lire l'adhésion ou la prise de distance via le langage corporel
Gestes barométriques
Codes d'intention
Micro-expressions
Développer son charisme et faire autorité à l'oral
Le socle non verbal de l'affirmation de soi
Développer son assertivité pour élargir son pouvoir d'influence
Le vocabulaire gestuel du charisme
Trouver les mots justes pour motiver et susciter l'adhésion
Les champs de résonance émotionnelle du langage verbal
Exprimer son désaccord en restant authentique, sans déprécier l'estime de soi
Les vertus de la communication bienveillante pour motiver et convaincre

METHODES MOBILISEES

Formation chapitrée par thèmes. Avec nombreuses slides et extraits de vidéos commentés, podcasts, plus rappels pédagogiques via slides et quiz.

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur, tablette, smartphone connecté à Internet.

MOYENS D'ENCADREMENT

E-learning autonome

MODALITES D'EVALUATION

Quiz en fin de chaque chapitre plus évaluation finale

MODALITÉS D'ACCÈS

Contenus audios adaptés aux personnes mal-voyantes





La Boîte aux Images

DURÉE D'ACCÈS

Immédiat

TAUX DE REUSSITE

100 %

DEBOUCHES

Métiers d'accompagnement de la personne

