Exercices individuels

Prises de parole filmées, visionnées, commentées

Attestation de présence

Certificat de formation

**Quitter sa zone de confort : Oser !**

* Qu’est-ce que la zone de confort ?
* Comment en sortir/l’agrandir ?

**Prendre conscience de son potentiel**

* Faire l’inventaire de ses ressources disponibles :
	+ Talents, points forts
	+ Différence, valeur ajoutée
	+ Qui suis-je ? Mon identité

**Avoir une bonne connaissance de soi**

* Savoir ce qui est important pour soi
* Savoir où l’on veut aller, quel est son projet ?

**Faire son autopromotion : prendre la parole en public**

* Les trois vecteurs de la communication : verbal, para verbal, non verbal
* Pour valoriser le fond, travailler la forme
* Se connecter à soi : se mettre dans le bon état d’esprit
* Se connecter à l’autre : raconter une histoire

**Elaborer son message**

* Mettre à profit cette journée pour créer un message personnel cohérent et authentique

Prendre conscience de son potentiel pour gagner en performance. Savoir se valoriser et se « vendre » devant un public.

Pour les femmes souhaitant faire le point sur leurs talents et faire savoir qui elles sont dans la vie professionnelle.

**Faire son autopromotion à l’oral**

**1 jour + 1h30 de coaching**

**Dynamique**

**Pratique**

**Bienveillant**

**480 €**

Titre de la formation : à renseigner