

CONFIANCE EN SOI

“ Les 5 règles d'or pour se sentir à l'aise en toute circonstance ! ”

**Vous avez parfois du mal à vous détendre ?
Vous voulez être plus sûr de vous ?
Vous aimeriez développer votre sens de la répartie ?
Alors ce stage est fait pour vous !**

Nous vous préparons physiquement et mentalement à gagner en confiance. Cette journée vous donnera les outils pour vous affirmer sereinement, sans honte et sans blocage.

OBJECTIFS

- Renforcer la confiance en soi
- Maîtriser son trac et être à l'aise en toute situation
- Maîtriser ses émotions
- Développer son charisme et son impact personnel
- Vous exprimer efficacement, sans crainte

PROGRAMME

TECHNIQUES DE RESPIRATION

- Détente par la respiration et décontraction
- Maîtrise des émotions par le souffle

TRAVAIL DE LA VOIX

- Echauffement de la voix
- Comment placer sa voix convenablement

DICTION

- Articulation
- Dextérité de la prononciation

MISES EN SITUATION À TRAVERS DES TEXTES ET SAYNÈTES

- Travail de la posture et du regard
- Impact du ton et de la gestuelle
- Mise en cohérence du non-verbal avec le discours

IMPRO TRAINING

- Exercices pour renforcer l'aisance
- Séries d'improvisations pour affiner le sens de la répartie

MÉTHODE

Approche du développement personnel par le biais des techniques de formation de l'acteur, à travers des exercices créatifs et ludiques adaptés à l'entreprise.

FICHE TECHNIQUE

DURÉE

1 à 2 journées ou séminaire

INTERVENANT

Emmanuelle Riotte,
coach professionnelle,
formatrice, comédienne

TAILLE DU GROUPE

12 personnes maxi

PRIX

Nous contacter

FRAIS

Les frais sont remboursés sur la base suivante :

- déplacement 4 CV fiscaux depuis Marseille pour le trajet (km source www.mappy.fr) ou billet de train
- hôtel / arrivée la veille (soit 1 nuité)

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

Ils sont pris en charge par le prestataire

ANNULATION

En cas d'annulation par le client moins de 15 jours avant la date prévue, la formation, hors frais, est considérée comme due.

CONTACT

Emmanuelle Riotte
06.12.80.36.95
emmanuelle.riotte@ercom2.com
www.ercom2.com