

# Affirmer sa présence à l'oral

Mettre son instrument au service de sa parole



## Objectifs

- Découvrir et développer son "instrument"
- Gagner en confiance, en confort et en impact dans son rapport au public
- Se préparer physiquement et émotionnellement à la prise de parole

Durée : 2 jours

Tarif : sur devis

## Contenu

### Les fondements de la confiance en soi

Connaître les étapes du développement de la confiance en soi  
Identifier les causes du manque de confiance en soi  
Différencier estime de soi / idéal de soi / image de soi

### Un esprit positif et créatif

Identifier ses atouts, ses qualités , ses ressources  
Dépasser ses peurs et ses doutes  
Transformer ses croyances limitantes  
Différencier savoir faire et savoir être  
Oser se valoriser

### Un programme personnalisé

**Assurance de soi / Outils psychocorporels :** relaxation dynamique et visualisation positive

**Valorisation de soi / Techniques de transformation de ses croyances négatives en ressources positives**

**Affirmation de soi / techniques relationnelles**

## Public et prérequis



> Tout public  
> Aucun prérequis

## Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.  
Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : [m.carpentier@quilotoagroup.com](mailto:m.carpentier@quilotoagroup.com)



## Pédagogie et évaluation

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

### Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation  
En fin de formation : sur un exercice synthèse.  
Après la formation via un formulaire en ligne