



# 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

### Contenu :

#### Les fondements de la connaissance de 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 se 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 psycho-corporels : relaxation dynamique et visualisation positive
- **Valorisation de soi** / techniques de transformation de ses croyances négatives en ressources positives
- **Affirmation de soi** / techniques relationnelles

**Durée :** 2 jours

**Public et prérequis :** Tout public - aucun prérequis

**Tarif :** Sur devis

### Pédagogie Quilotoa :

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.

### Évaluation :

**Évaluation permanente** : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation.

**En fin de formation** : sur un exercice de synthèse.

**Après la formation** : via un formulaire en ligne.

### Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap : [n.barbey@quilotoagroup.com](mailto:n.barbey@quilotoagroup.com)