

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

Délai : Un délai de 4 semaines est nécessaire pour planifier et organiser la formation dans les meilleures conditions.

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