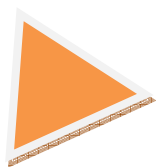




Meras-Network est certifié QUALIOP1 et enregistré au Datadock



## Programme « Trio personnel gagnant (*conseils en image, gestion des émotions et prise de parole*) »

**3 jours – 21 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

### Construisez l'image qui vous ressemble !

#### POUR QUI ?

Tout public

**PRE REQUIS** : aucun

#### NOS +

- Utilisation de techniques issues de la pratique théâtrale

- Improvisations, présentations et mises en situations filmées et débriefées, permettant d'évaluer progressivement son impact personnel

- Jeux favorisant l'implication et l'interaction des participants (*sur la base du vécu des stagiaires*)

#### > OBJECTIF :

Vous souhaitez accroître votre potentiel, améliorer votre image personnelle et professionnelle, acquérir de l'aisance en expression orale et vous affirmer ?

Nous vous proposons un stage **de développement personnel unique et original**. Sous l'angle de 3 thématiques complémentaires, vous pourrez :

- **Image de soi** : optimiser votre capital "image personnelle/professionnelle" et construire celle qui vous ressemble

- **Gestion des émotions** : comprendre vos émotions et apprendre à maîtriser vos comportements

- **Prise de parole** : développer votre communication verbale et non verbale et gagner en confiance et affirmation de soi

#### > PROGRAMME

##### ▪ IMAGE DE SOI

- Prendre conscience de son image et découvrir l'impact de la communication interpersonnelle (*verbal, paraverbal et non verbal*) et de ses codes

- Connaître les « trucs et astuces » de professionnels et les erreurs à ne pas commettre (*valoriser sa personnalité et savoir flatter sa silhouette*)

- Découvrir sa propre palette de couleurs et ses nuances (*méthode des 4 saisons*) et chercher la cohérence (*vêtements, couleurs, accessoires, maquillage, coiffure...*)

- Utiliser les gestes simples au quotidien pour optimiser son capital beauté

- Faire de son image personnelle et professionnelle une véritable ambassadrice

- Acquérir une attitude positive et développer une véritable estime de soi

## ▪ GESTION DES EMOTIONS

- Comprendre le cerveau et les différentes formes d'intelligence
- Mesurer son **Q.E.** (*Quotient Emotionnel*)
- Décoder les situations génératrices d'émotions (*prise de décisions, prise de parole...*)
- Rester maître de ses émotions en toutes circonstances
- Faire de ses émotions un levier d'efficacité et de communication
- Repérer les atouts des émotions et les utiliser pour soi et pour les autres
- Renforcer la confiance en soi et la compréhension de ses émotions
- Développer son **I.E** (*Intelligence Emotionnelle*) et sa capacité d'empathie
- Sortir des pièges émotionnels et mettre en synergie ses émotions et celles des autres

## ▪ PRISE DE PAROLE

- Identifier ses blocages et ses points forts en communication
- Savoir utiliser sa voix et son regard
- Décrypter le langage des gestes et jouer de la communication verbale
- Travailler sa posture, son maintien, sa démarche...
- Eliminer le trac, maîtriser sa respiration, savoir se mobiliser mentalement et oser se mettre en scène
- S'entraîner à prendre la parole et savoir capter l'attention
- Gagner en aisance, en présence et en prestance
- Savoir utiliser en toutes circonstances un langage positif
- Argumenter, répondre avec pertinence et surmonter son stress face aux situations délicates, difficiles ou conflictuelles

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

### Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

### Notre évaluation est basée sur les critères suivants :

- Evaluation des compétences tout au long de la formation au travers de tests et de mises en situation pratiques

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*jeux de rôle, vidéo-projection*)

> **ANIMATEURS** : Experts en communication orale et développement personnel, spécialiste en relooking

> **DELAI D'ACCES** : 1 mois



> **ACCESSIBILITE** : nous contacter

> **LIEU** : nous contacter

> **DATES** : nous contacter

> **TARIF** : indiqué sur notre page « Formations »

---

SAS MERAS-NETWORK | 75 avenue Parmentier – 75011 PARIS –

Siret : 510 376 932 00016 - N° TVA Intercommunautaire FR 6751037693200016 – APE : 8559A –  
Organisme enregistré sous le N° 11 75 44001 75  
Capital Social 8000 €