

Christiane LUDOT

Formatrice - Consultante – Communication orale et Développement Personnel



DOMAINES D'ACTION

- **Communication orale**
 - Prise de parole en public
 - Renforcer son impact à l'oral et mieux gérer son trac grâce aux techniques théâtrales
 - Maîtriser les 3 axes de la communication : verbal, para verbal et non verbal
 - Créer du lien et renforcer la cohésion de groupe grâce aux techniques d'improvisation

- **Développement personnel**
 - Gestion de l'agressivité, des incivilités et des conflits dans la relation client & prévention des RP
 - Assertivité et écoute active
 - Réguler ses émotions, réduire son stress et gagner en confiance grâce aux techniques d'ancrage et de relaxation inspirées du Qi Gong

REFERENCES

Organismes de formation :

MERAS-NETWORK, Smartside /Éléas

De nombreuses entreprises : Mac Donald / IRP auto/ Claudie Pierlot / BPCE/ Bbraun/ CCI Rouen/ EDF/ Havas/ INPI Lille/ La Poste / MAAF / Natixis/ Orange/ TF1/ Société générale/ Médiamétrie/ Systra

Formation

Diplômée des Cours Florent

Formation CNAM : « Prévention des RPS »

Formation certifiante de l'INRS : « Acquérir des bases en prévention des RP »

COMÉDIENNE

Rôles principaux dans de nombreuses séries TV :

« Premiers Baisers », « Sous le soleil », « Demain nous appartient », « Profilages », « Balthazar »...

Au Cinéma films sous la direction d'André Téchiné, Jacques Malaterre, Hélène Milano...

Au théâtre, comédienne dans de très nombreuses créations

Doublage & voix off