

# 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**