



## **PROGRAMME DE FORMATION** CONFIANCE EN SOI ET COMMUNICATION

LES FORMATIONS CICEA  
67 rue Paul Doumer  
85000 LA ROCHE SUR YON

[Cicea-formation.fr](http://Cicea-formation.fr)



## **FORMATION CONFIANCE EN SOI ET COMMUNICATION**

### **PUBLIC VISÉ PAR LA FORMATION ET PRÉREQUIS :**

Cette formation s'adresse à l'ensemble des collaborateurs désirant améliorer leur communication orale en face à face et leurs prises de parole en public afin d'améliorer leur efficacité professionnelle.

Prérequis : comprendre, parler et écrire le français

### **OBJECTIF OPÉRATIONNELS :**

À l'issue de cette formation le ou la stagiaire sera capable de :

- Améliorer sa confiance en soi dans son milieu professionnel
- Améliorer sa communication au sein de son équipe pour améliorer son efficacité au quotidien
- S'exprimer à l'oral avec aisance et naturel lors des réunions top 5 quotidiennes
- Gérer ses émotions et son stress

### **LES PLUS DE CETTE FORMATION :**

Une formation innovante, originale et efficace. Approche interactive, concrète et ludique.

### **FORMATRICES :**

Laure Caille : Formatrice spécialisée en communication verbale et non verbale.

Emeline Cochou : Formatrice spécialisée en relation et communication verbale.

### **OUTILS ET MÉTHODES MOBILISÉS :**

Les 3 journées de formation seront co-animées en présentiel par les 2 formatrices Laure CAILLE et Emeline COCHOU.

Ce sont des formations actives, construites de manière à permettre aux stagiaires d'être co-auteurs des objectifs de la formation.

Les formations organisées par les Formations CICEA sont axées sur les mécanismes qui favorisent la communication et la coopération entre les stagiaires ayant des objectifs, des représentations et des cultures différentes.



Pour atteindre ces objectifs, nous organisons des formations pouvant mêler des publics hétérogènes dans des fonctions et des postes différents (animateurs-trices de ligne, caristes, opérateurs-trices, assistants(es), responsables RH, ingénieurs-es...).

Cette diversité permet aux stagiaires de travailler concrètement les objectifs de formation dans la formation elle-même en expérimentant les outils avec des personnes d'origines sociales et professionnelles variées. Nous limitons le nombre de stagiaires de chaque formation pour favoriser la pratique et les échanges entre chaque participant et les formateurs.

#### **Utilisation d'outils et des supports suivants :**

- Tableau papier
- Vidéoprojecteur, sono,
- Diaporamas
- Extraits de films ou vidéos
- Exposés théoriques
- Exercices pratiques
- Contextualisation des situations professionnelles
- Fiches techniques d'exercices
- Jeux pédagogiques créés par les Formations CICEA
- Outils spécifiques créés par les Formations CICEA

#### **Documents :**

Chaque stagiaire reçoit un livret de formation en main propre. Le livret comprend :

- Les apports théoriques principaux de la formation
- Des fiches techniques permettant de s'exercer seul à l'aide d'exercices concrets
- Des fiches d'exercices créés par les Formations CICEA permettant l'expérimentation en formation ou après la formation

#### **ÉVALUATION DE LA FORMATION :**

L'évaluation porte sur la mise en pratique des acquis lors de mises en situations concrètes.

#### **Évaluation des apprentissages des stagiaires :**

L'évaluation se déploie tout au long de la formation. Elle permet ainsi de suivre les acquis des stagiaires et leurs compétences et d'adapter les exercices de formation en fonction de cela. Chaque stagiaire reçoit des feed-back des formateurs et des autres stagiaires. Ces échanges se déroulent de manière régulière, à l'issue des exercices ou à l'occasion de ceux-ci. Le feed-back est donc un processus permanent.



### **Évaluation écrite de la formation :**

Une feuille d'évaluation est remise à chaque stagiaire et sera complétée par lui. Cette feuille comprend les rubriques suivantes :

- Le rappel des objectifs de début de formation
- Les apports principaux que le stagiaire retient de la formation
- Ce que le stagiaire va mettre en œuvre dans son contexte professionnel à la suite de cette formation
- Les retours permettant aux formations CICEA d'améliorer la formation

### **Évaluation orale en grand groupe :**

L'évaluation orale en grand groupe permet d'enrichir l'évaluation du stagiaire des retours du formateur et éventuellement d'autres stagiaires.

### **INFORMATIONS**

Durée : 21h réparties en 3 journées

Horaire : 8H30/12H30- 13H30/16H30

Lieu: à définir

Date : à définir

### **MODALITES D'INSCRIPTION**

Sur demande via le formulaire « nous contacter » sur notre site [www.cicea-formation.fr](http://www.cicea-formation.fr)

### **DELAI D'ACCÈS**

Entre 2 et 4 mois de délais entre le moment où la proposition est acceptée et le début de la formation. Pour plus de détails nous consulter via le formulaire « nous contacter » sur notre site [www.cicea-formation.fr](http://www.cicea-formation.fr)

### **CONTENU**

**3 modules de 7 heures pour un groupe de 12 personnes maximum**  
**8h30-12h30 13h30-16h30**

**MODULE 1 : [apprendre à se connaître et à connaître les autres pour améliorer sa confiance et la confiance dans le groupe](#)**

- Prendre conscience de son histoire et de son évolution professionnelle
- Prendre conscience de ses valeurs profondes et donner du sens à son travail
- Prendre conscience de ses atouts professionnels, ses forces, ses talents, ses qualités, ses réussites

- Développer une identité professionnelle positive
- Apprendre à se présenter de façon positive
- Apprendre à connaître et à valoriser les autres.

## MODULE 2 : Maîtriser la communication verbale et non verbale

- La théorie et les enjeux de la relation
- La théorie de la communication globale : émetteur/récepteur, 5 émotions primaires, fonctionnement du cerveau.
- Maîtriser les bonnes pratiques de l'expression orale
- Maîtriser les 5 dimensions de la communication non verbale.
- Identifier ses parasites non verbaux : gestes, postures, expressions.
- Placer sa voix : timbre, articulation, tonalité.
- Maîtriser sa communication personnelle lors des prises de parole en public ou en face à face : gestuelle, image, déplacements.

## MODULE 3 : S'exprimer avec aisance et naturel pour susciter l'adhésion de l'auditoire

- Préparer une intervention efficace : définir un fil conducteur, structurer et séquencer ses idées.
- Parler devant le groupe sans préparation : improviser, rassembler ses connaissances, structurer rapidement ses idées, défendre son point de vue.
- Adopter une communication constructive et gagner en clarté : adopter la formulation positive, savoir faire des demandes explicites, savoir accueillir et répondre à des contre arguments.



- Identifier les parasites de la communication orale : tics verbaux, expressions toutes faites, fautes de français courantes.
- Vaincre le trac : Gérer son stress et ses émotions.
- Déclencher une émotion agréable chez l'auditoire afin de marquer les esprits
- Gérer son temps de parole.
- Utiliser des techniques efficaces de présentation.

**Accessibilité situation de handicap** : Merci de nous informer sur les situations de handicap afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation.

Référente handicap : Laure Caille

contact.cicea@gmail.com

Tarif : 5400 €