

PROGRAMME ET METHODE PEDAGOGIQUE

Prise de parole en public, assertivité et leadership

Objectifs

Gagner en confiance, en maîtrise de soi et en force de conviction dans ses prises de parole devant un groupe ou un public, et notamment :

- comprendre les aspects fondamentaux du leadership et de la communication efficiente,
- acquérir les techniques de maîtrise du stress et de placement du corps et de la voix.

Durée de la formation

11 heures sur 3 demi-journées

Dates de la formation

3 demi-journées à répartir sur 3 semaines.

Lieu de la Formation

Selon la disponibilité des salles.

Public visé

Manager en poste

Pré-requis

Avoir déjà été confronté à des situations de prises de parole en public.

Déroulement de la formation

$\frac{1}{2}$ journée / 3,5 h	<p>Jour 1 Capacités développées Comprendre les ressorts du leadership Comprendre les fondamentaux de la communication Apprendre les outils de préparation physique pour la prise de parole en public</p> <hr/> <p>Avoir de l'influence, du leadership ou convaincre : quelles différences / quelles similitudes? Définitions. Les fondamentaux de la communication : émetteur- récepteur, transmission, verbal/non verbal; approche des profils de communication. Les fondamentaux de la dynamique de groupe / approche des principes de l'analyse systémique.</p> <p>Les trois étapes-clefs précédant une réunion où vous souhaitez convaincre : analyse de la situation, préparation des objectifs, préparation corporelle. Pendant et après la réunion : mettre à profit l'expérience pour aller plus loin.</p>
-------------------------------------	--

	<p>45 mn de pratique corporelle (gestion du stress, gestion de la respiration, gestion mentale)</p> <p>15 mn de retour sur les acquis de la demi-journée. Définition d'exercices pratiques à réaliser pour la prochaine séance</p>
<p>1/2 journée / 3 h</p>	<p>Jour 2 Capacités développées Comprendre les éléments-clefs de l'écoute active. Apprendre à explorer, pour soi, les enjeux de la prise de parole (position méta-).</p> <hr/> <p>Débriefing sur les exercices pratiques depuis la dernière séance</p> <p>L'écoute active, la clef du leadership :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Définition - L'effet miroir ou l'art de relancer la parole - Savoir questionner : questions ouvertes et fermées - Mise en pratique <p>Faire face à l'autre et aux autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre et s'adapter à un interlocuteur unique : synchronisation, questionnement, écoute - Décrypter et percevoir la dynamique du groupe : synchronisation, questionnement, écoute, relance. <p>45 mn de pratique corporelle (gestion du stress, gestion de la respiration, gestion mentale)</p> <p>15 mn de retour sur les acquis de la journée.</p> <p>Définition d'exercices pratiques à réaliser pour la prochaine séance</p>
<p>1/2 journée / 3,5 h</p>	<p>Jour 2 Capacités développées Approfondir les aspects physiques de la prise de parole en public et du leadership.</p> <hr/> <p>Débriefing sur les exercices pratiques depuis la dernière séance</p> <p>Présence physique, confiance en soi et gestion du stress</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre les signes de la communication non verbale - L'analyse des émotions. - Développer la position "méta". - Les techniques corporelles et mentales de maîtrise du stress. <p>45 mn de pratique corporelle (gestion du stress, gestion de la respiration, gestion mentale).</p> <p>Évaluation des acquis de la formation.</p>

Démarche et méthodes proposées

Nous faisons appel aux outils, méthodes et théories du leadership, ainsi qu'à différentes pratiques corporelles et vocales en groupe, à notre parfaite connaissance des problématiques de la prise de parole en public.

L'outil de communication retenu pour cette formation

Alternance entre l'échange avec le formateur et la pratique corporelle et vocale.

Méthodes: Formation/Expérimentation/Acquisition

La formation se présentera sous la forme d'une alternance entre les apports théoriques et le feed-back.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES:

- des apports théoriques sur le processus
- des exemples
- des démonstrations par le formateur,
- appropriation de ces apports par des exercices pratiques de découverte,
- exercices d'application tirés de situations professionnelles rencontrées par les participants, jeux de rôle sur les situations professionnelles,
- évaluation à l'issue de la session pour mise en action sur le terrain.

EVALUATION FORMATIVE

Une feuille d'évaluation de compétences est remise à chaque stagiaire leur permettant d'évaluer leurs acquis.

Une deuxième évaluation permet d'évaluer les modalités pédagogiques et le contenu de la formation, de mesurer le degré de satisfaction à chaud du stagiaire pour adapter les formations suivantes aux besoins spécifiques des participants

DOCUMENTS ET SUPPORTS POUR LES STAGIAIRES

Il sera remis à chaque stagiaire une attestation de formation, à l'issue de la session.

Chaque stagiaire reçoit des fiches comprenant :

- les principales notions théoriques abordées.
- la feuille d'évaluation de fin de session.

ENCADREMENT PEDAGOGIQUE



Caroline Gerber

Formatrice, coach de personnes, formatrice en intelligence collective

Caroline Gerber a fondé et développé une société d'assistance à maîtrise d'ouvrage Attitudes Urbaines (10 collaborateurs- 1 M€ CAHT), elle a dirigé pendant huit ans le think tank, et centre de formation Etudes Foncières (10 collaborateurs 1M€ CAHT, 5000 membres).

Depuis le début de sa carrière en 1992, elle conçoit et anime des formations sur le thème du management de projet, du savoir-faire relationnel. Jusqu'en 2013, elle est intervenue dans de nombreuses formations « métier » sur le thème du pilotage des opérations complexes.

Aujourd'hui à son compte, elle intervient auprès de collectivités, d'entreprises et d'associations sur les thèmes de l'apprenance, de la coopération et de l'innovation et crée une école/laboratoire/pépinière des acteurs de la ville et des territoires intelligents et apprenants. Elle est administratrice de Sol

France (www.solfrance.org), intervient auprès de la 27e Région

(www.la27eregion.fr) et est lauréate du concours Femmes en Vues 2017.

Compétences

Formation : Le management coopératif, savoir mobiliser l'intelligence collective, Gestion du stress, Diriger, gérer et développer sa TPE, Gestion du temps et des priorités, Prise de parole en public et communication assertive.

Coaching individuel : Systémique, analyse des intelligences émotionnelles, méthodes créatives, codéveloppement, auto-apprentissage, approche corporelle.

Conduite du changement, coaching collectif et séminaires d'intelligence collective au sein des organisations et des groupes, notamment dans le secteur public, parapublic et associatif : Systémique, méthodes d'intelligence collective et de créativité par le design, analyse institutionnelle et jeux d'acteurs, gestion des conflits.

Transformation des organisations et des acteurs publics

Formation

2016 Constellations professionnelles. Fondamentaux de l'organisation apprenante

2014 : Certification Executive Coach HEC

1998 : Diplômée d'architecture (DPLG Paris La Villette)

1997 : DEA en recherche architecturale et urbaine

1992 : DESS en urbanisme (Sciences Po Paris)

1990 : Diplôme de Sciences Po Strasbourg - Section économique et financière.

Depuis 1991 pratique régulière de diverses méthodes de développement personnel.

Pratiques corporelles (antigymnastique, Reiki, méditation).

Références en formation

Ecole des Ingénieurs de la Ville de Paris

Université Paris Diderot

Ecole de formation des Francofolies de La Rochelle

INSEEC, école de management

Ville de Paris / 27e Région / Transfo Paris

Etablissement Public d'Aménagement de Sénart

Agence Nationale pour l'amélioration des conditions de Travail

Mutuelle Nationale Territoriale

DRAC et Région Nouvelle Aquitaine

Club Ville Aménagement

Comité régional du Tourisme Nord-Pas de Calais