



Prise de parole en public : posture corps et voix

15-16 FÉVRIER 2024

Contexte

En tant que travailleur.leuse social.e, chef.fe de service, ou direction de structure sociale, notre communication non verbale, notre manière de nous positionner et d'interagir avec notre public sont nos premiers outils. Penser et adapter sa posture, gérer son stress, poser sa voix, penser, maîtriser et adapter sa communication verbale et non verbale pour être en phase entre ce qu'on souhaite faire (accompagnement des personnes en situation de précarité, accompagnement des équipes de travailleurs.leuses social.es). Et la manière qu'on a de communiquer pour le faire, ça s'apprend ! Dans cette formation seront abordées les notions de posture, de communication verbale (l'utilisation du langage à travers la voix, rhétorique, prosodie, niveau de langage...), et de communication non verbale (autres formes de langages transmises par des signaux d'ordres corporels, gestuels, visuels).

Objectifs

- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress et gérer l'expression de ses émotions par la maîtrise de sa voix et de son corps
- Penser et identifier différentes postures
- Adapter sa posture et sa communication (poser sa voix, maîtriser son corps) au contexte, aux objectifs, au public
- Adopter une posture physique et un langage corporel qui permet d'asseoir son autorité et de mettre en œuvre efficacement son intervention professionnelle
- Faire évoluer un calibrage relationnel grâce à l'adaptation de sa posture et de sa communication, et maîtriser les principes de la communication inter-personnelle

Tarifs



Adhérent : 465 €/inscrit

Non adhérent : 595 €/inscrit



Publics visés

Chef.fes de service des structures d'accueil, hébergement, personnes accompagnées et travailleurs pairs



Durée

2 jours, 14 heures



Prérequis

Aucun



Formateur

Joris Darphin, Agora Dazibao, formateur depuis 20 ans et facilitateur depuis 10 ans



Lieu

En fonction de la demande



Evaluation des acquis

Questionnaire d'évaluation
Attestation de réalisation de la formation



Prise de parole en public : posture corps et voix

Contenu

Jour 1

- Se connaître, gérer son stress, ses émotions, identifier ses besoins...
- Identification de ses forces et de ses besoins pour gérer son stress, poser sa voix, parler en public -
- Entraînement à la prise de parole sur des sujets à faible enjeu
- Entraînement à la gestion du stress, à l'accueil et à la gestion de ses émotions
- Découverte de différentes postures dans les relations interpersonnelles
- Communiquer efficacement avec son entourage
- Jeux de communication
- Découverte des bases de communication non-verbale
- Entraînement à la maîtrise de soi

Jour 2

- Choisir une posture adaptée au contexte et construire un calibrage relationnel adapté
- Entraînement à l'incarnation de différentes postures et au passage d'une posture à l'autre
- Notion d'autorité, de légitimité
- Travail sur la confiance en soi, l'estime de soi et le sentiment de compétence : les leviers pour les renforcer
- Construire et faire évoluer un calibrage relationnel, adapter sa posture, sa voix et sa communication non verbale pour atteindre ses objectifs
- Travail sur l'assertivité (expression de soi), identification de ses limites et entraînement à exprimer ses limites et ses besoins
- Entraînement à l'identification des biais à un échange équitable, à l'identification des dominations et des violences relationnelles,
- Dimension interculturelle de la relation interpersonnelle et de la communication

Moyens et méthodes

Formation basée sur l'échange de pratiques à partir de situations concrètes, d'apports théoriques et méthodologiques : grille de positionnement, analyse de situations, quizz, exercices pratiques de simulation de type jeux de rôles pour favoriser la mise en situation.



Accessibilité

Votre situation nécessite des aménagements particuliers ?

Si oui, merci de nous en informer dès que possible afin d'envisager des modalités pédagogiques et techniques adaptées
=> christele.hervagault@federationsolidarite.org