

FORMATION COLLECTIVE EN COMMUNICATION ET EN POSTURE PROFESSIONNELLE

**MLJ
Montpellier Méditerranée
Métropole
CEJ**



- **Communiquer clairement et avec bienveillance**
- **Améliorer son savoir être professionnel**
- **Retrouver la confiance en soi**

Nous utilisons l'expression théâtrale et la PNL, comme un outil de communication et de valorisation professionnelle.

Nous mettons nos compétences de coaching, de technique d'expression et d'outils de connaissance de soi au service de l'individu.

❖ **Le contenu**

Objectifs

- ✓ **Acquérir des techniques de communication claire et bienveillante : Ecoute, Articulation, Diction, Expression corporelle.**
- ✓ **Travailler sa première impression**
- ✓ **Perfectionner son savoir être professionnel et connaissance des règles de base en milieu professionnel**
- ✓ **Travailler la confiance en soi : Déblocage de l'expression, Motivation.**

Méthodes pédagogiques

- ✓ Apport de techniques d'expression verbales et non verbales
- ✓ Apport de techniques sur la motivation et la confiance en soi : travail avec des méthodes utilisées en PNL.
- ✓ Ateliers pratiques – travaux en sous-groupes – dynamique de groupe
- ✓ Mises en situation : -simulations de situations d'entreprise



❖ LE PROGRAMME

Matin 9h30-12h30

LA COMMUNICATION VERBALE ET NON VERBALE

- Articulation, voix et rythme
- Expression corporelle
- Ecoute et comportements bienveillants

LA POSTURE PROFESSIONNELLE

- Les différentes postures de présentation professionnelle
- Les règles et l'impact de la posture

PRESENTATION ORALE DE SON IDENTITE

- Définition de son identité
- Simulations de présentations collectives
- Présentation orale du blason d'identité

➤ Volume de séance 3h

➤ Nombre de personnes

6 jeunes pour 1 formateur

12 jeunes pour 2 formateurs avec 1 grande salle

❖ Nos compétences

Notre équipe pluridisciplinaire est composée de coachs issus du monde professionnel dans le domaine social et dans la gestion d'équipe. Ils sont certifiés techniciens en PNL.

Ils possèdent également une expérience dans l'expression théâtrale et artistique.

OCTOPUS EXPRESSION est déclaré en tant qu'**organisme de formation**
N° 91340831234

❖ **Contact**

Contact : Jean Michel FORN
Téléphone : 06 60 26 04 36
Mail : octopusexpression@yahoo.fr
Adresse : 19, place du nombre d'or
34000 Montpellier
Web : <http://octopusexpression.fr>