

# UNI-VERS

## COACHING



### « LIBERER

### L'EXPRESSION ORALE »

- ✓ Communiquer clairement à l'oral
- ✓ Gérer son stress
- ✓ Trouver la confiance en soi
- ✓ Se présenter ou présenter son projet
- ✓ Dédramatiser l'entretien d'embauche

OCTOPUS EXPRESSION utilise l'expression théâtrale et la PNL, comme un outil à l'entretien d'embauche 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.

## Les atouts

### **Une meilleure communication à l'autre**

Notre accompagnement apporte une amélioration considérable de la communication à travers la diction, la voix ou l'expression corporelle, permettant à chaque personne de mieux communiquer dans son quotidien, lors d'un entretien d'embauche ou dans sa vie professionnelle.

### **La clé pour la réussite et la confiance en soi**

Une communication efficace met en valeur ses compétences pour mieux réussir sa carrière professionnelle et asseoir une confiance en soi durable.

### **Le développement de soi**

La libération de l'expression permet un épanouissement personnel, participe au bien-être, et facilite le quotidien dans la structure professionnelle et dans son environnement personnel.

A word cloud of various terms related to personal development and communication, arranged in a roughly circular shape. The words are in different sizes and orientations, all in a brownish-orange color. The largest words are "RÉFLEXION", "AVANCER", "OBJECTIFS", "CONSCIENCE", "ÊTRE", and "CONFIANCE". Other words include "UNITÉ", "TRANSFORMATION", "RÉALISATION", "LÂCHER PRISE", "CRÉATIVITÉ", "VIE", "COMPRENDRE", "UNIVERS", "DEVENIR", and "POSSIBILITÉS".

## Le contenu

Il s'agit d'un accompagnement personnalisé dont le but est de découvrir le type de communication le plus adapté. Le coaching en communication n'est ni du consulting, ni de l'analyse.

## Objectifs

- ✓ Améliorer la communication orale : Articulation, Diction, Présence
- ✓ Préparer l'entretien d'embauche ou la présentation d'un projet
- ✓ Travailler la confiance en soi : Ecoute, Déblocage de l'expression, Motivation



## Méthodes pédagogiques

- Apport de techniques d'expression verbales et non verbales : travail autour de méthodes utilisées dans l'activité scénique et théâtrale.
- Apport de techniques sur la motivation et la confiance en soi : travail avec des méthodes utilisées en PNL.
- Ateliers pratiques – travaux en sous-groupes
- Mises en situation : simulation et jeux de rôle filmés

# LE PROGRAMME

## 3 demi-journées par groupe

1<sup>ère</sup> séance ½ journée 9h00-12h00 ou de 13h30 à 16h30

### Cohésion de groupe/Gestion du stress

- Exercices d'expression qui favorisent l'écoute et le travail en équipe
- Jeux de présentations et de valorisations croisées
- Gestion du stress
- Exercices d'expression corporelle

2<sup>ème</sup> séance ½ journée 9h00-12h00 ou de 13h30 à 16h30

### Posture et Présentation orale

- Exercices d'articulation et de diction
- Travail de placement de la voix et d'écoute
- Déterminer son espace de déplacement
- Les différentes formes de présentations orales

3<sup>ème</sup> séance ½ journée 9h00-12h00 ou de 13h30 à 16h30

### Présentation de projet

#### Entretiens d'embauche

- Détermination de son projet de vie
- Présentation orale individuelle et de projet
- Simulations d'entretiens d'embauche

## Volume de séances par groupe

- 3 séances
- 6 sessions par an
- Au total 18 interventions sur l'année 2023

## 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 **organisme de formation N° 91340831234**.

## Contact

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