



## Sarah SERIEVIC

Consultante en  
développement personnel.  
Spécialiste de  
l'expression orale  
et comportementale.

# ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Préparation et entraînement à la prise de parole.  
Amélioration de la communication  
et des relations interprofessionnelles

## LA PROBLEMATIQUE

Mettre en valeur son image (*être mieux perçu*).

Développer ses facultés d'écoute et d'observation (*mieux percevoir l'autre*).

Faire le bilan de son comportement (*se percevoir*).

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Managers, cadres intermédiaires

## OBJECTIFS

- Mieux se connaître pour mieux agir.
- Vaincre le trac.
- Prendre conscience du matériel avec lequel nous travaillons, c'est-à-dire : nous-mêmes!
- Mieux gérer nos émotions afin d'améliorer nos relations avec nos partenaires.
- Mieux gérer notre stress face à un groupe : équipe, collègues, partenaires, public ...
- Développer la confiance en soi.

## PRINCIPAUX AXES DE TRAVAIL

- Le bilan comportemental.
- Le questionnaire **MBTI**
- Le système relationnel
- Les freins au processus d'affirmation de soi.
- Les mécanismes de défense
- Les attitudes pour avoir du "punch".
- Les différentes ressources pour améliorer son impact :
  - *Gestion des émotions*
  - *Respiration, voix et diction*
  - *Expression des gestes et du corps*
- Prise en compte de nos motivations
- Identifier les chemins de développement et mettre au point un plan d'amélioration personnel

## METHODES

- Mieux se connaître pour mieux agir.
- Exercices autour de l'expression du corps, du visage et de la gestuelle
- Analyse de l'impact d'autrui sur soi et réciproquement.
- Analyse de nos comportements
- Réflexion pour clarifier les motivations et projets de vie
- Trouver son style d'efficacité personnel
- Repérer les freins à notre communication

## DUREE

7 séances d'une 1/2 journée + 1 séance, deux mois après la fin du cycle

## BUDGET

Devis sur demande - Facturation à la séance, hors frais de déplacement et d'hébergement du consultant, hors frais de conception, d'élaboration de supports pédagogique et de location de matériel vidéo si nécessaire.

CONTACT : Sarah SERIEVIC - 23 rue des Longs Prés 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT

Tél/Fax: +331 46 21 71 87 - Email : info@sarah-serievic.com

N° Siret: 382148054 00036 - N° Formateur : 11920635592 - N° de TVA Intracommunautaire: FR10382148054 00036