



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

DEVELOPPER MON LEADERSHIP

LA PROBLEMATIQUE

Nous sommes influencés par l'image que nous avons de nous-mêmes. Certains sont prisonniers d'une projection négative d'eux-mêmes. Il est important d'engager un processus de changement en travaillant sur ces images écran qui entravent la réalisation de notre potentiel et de notre influence de rayonnement.

Ce stage permet de développer une qualité de présence efficace face à ses partenaires et de retrouver le sens du plaisir dans la qualité d'un échange. Chacun en mesurera les répercussions immédiates sur un plan opérationnel dans son activité quotidienne et le management.

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Dirigeant, managers, cadres intermédiaires

OBJECTIFS

- Développer son impact une meilleure connaissance et une plus grande affirmation de soi potentiel.
- Prendre conscience de tous les points forts sur lesquels s'appuyer pour mieux communiquer.
- Acquérir les capacités d'attention, d'analyse, d'écoute et d'affirmation de soi au sein des équipes.
- Révéler les potentialités ignorées afin de trouver l'expression qui nous est propre.
- Oser se définir, accepter et affirmer sa différence.
- Cerner l'image que nous avons de nous-mêmes perçue par les autres.
- Rétablir le lien entre ce que nous sommes et ce que nous montrons.
- Prendre conscience des tensions et des habitudes qui nous encombrent.

PRINCIPAUX AXES DE TRAVAIL

- Rompre avec les mauvaises habitudes et les mécanismes relationnels.
- Retrouver le rythme qui nous est propre en fonction de la respiration naturelle et de la logique de notre corps.
- Réinventer le corps, éléments constructifs à la voix et la respiration comme notre communication.
- Ressentir l'état de réceptivité et de disponibilité personnel.
- Repérer les tensions et crispations qui provoquent des interférences et court-circuitent la communication.
- Découvrir, accepter et utiliser ses atouts.

METHODES

- Entraînement à la respiration, silence, voix, articulation des mots, débit, intonation et regard.
- Exercices autour de l'expression du corps, du visage et de la gestuelle.
- Travail d'écoute active : reformulation, synchronisation, observation.
- Analyse de l'impact d'autrui sur soi et réciproquement.
- Exercices autour de la concentration et de la décontraction.
- Improvisation
- Travail d'extraversion et dynamisation par la caricature et le rire de soi.

DUREE

3 journées

BUDGET

Devis sur demande, facturation à la journée, hors frais de déplacement et d'hébergement du consultant, hors frais de conception, d'élaboration de supports pédagogiques spécifiques 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