



Mieux se connaître pour réussir sa présentation

Les formations de Valéa sont garanties au lieu convenu ; pas d'annulation de dernière minute. Elles sont de grande qualité ; consultez leurs évaluations sur notre site : www.valea-rh.com

Objectif de la formation ➤ Développer et valoriser la connaissance de soi
➤ Se servir de cette connaissance pour mieux gérer son projet et le « vendre » à ses interlocuteurs, membres du jury ou autre

Durée/Date 2 jours, soit 14 heures, les 15 et 16 mars 2018

Coût 950 € HT + TVA, soit 475 € HT/ jour, pauses café et déjeuner incluses, -25% au second participant d'une même entreprise

Lieu Montpellier ou Nîmes au choix des participants, accès facile et parking gratuit sur place

Public Toute personne ayant à présenter un projet

Méthodes et moyens Formation inter-entreprises - Apports théoriques, méthodologiques et pratiques.
Tests, autodiagnostic, cas pratique, mises en situation, simulations par jeux de rôle, mises en scène théâtralisées, stimulations par ateliers collectifs, écritures de projet et de plan de progression individuel.
Plan d'Action Personnalisé (PAP) remis à chaque participant.

Contenu I) LA GESTION DE SOI

Son estime de soi :

- Les caractéristiques de l'estime de soi
- Quelles sont mes caractéristiques et comment je me perçois
- Agir sur la confiance en soi pour servir son projet

Sa motivation :

- Identifier ses valeurs fondatrices
- Déterminer sa motivation propre à son projet
- Gérer ses propres contradictions afin d'être congruent et efficace

Ses ressources personnelles et ses moyens d'action :

- La gestion écologique et respectueuse de soi
- Eviter les efforts mal orientés, inutiles et contre-productifs
- Renouveler sa vision et élever sa réflexion
- Pratiquer l'auto-conditionnement et la reformulation positive
- Conforter son nouveau positionnement

II) SE PRESENTER AUX AUTRES ET « VENDRE » SON PROJET

Identifier ses interlocuteurs et leur motivation :

- Comprendre les besoins et identifier les attentes de ses futurs interlocuteurs validant le projet professionnel
- Les prendre en compte et anticiper l'interaction
- Libérer le meilleur de soi et des membres du jury ou du collectif ; la contribution bienveillante

Et nos connaissances deviennent vos compétences...



Mieux se connaître pour réussir sa présentation

Les formations de Valéa sont garanties au lieu convenu ; pas d'annulation de dernière minute. Elles sont de grande qualité ; consultez leurs évaluations sur notre site : www.valea-rh.com

Et nos connaissances deviennent vos compétences...

Gérer son stress pendant sa présentation :

- Votre perception de l'exercice et du jury ou du collectif
- Les attentes et la perception des membres du jury ou du collectif
- L'approche systémique ; le chainage des acteurs et leur interaction
- Entretenir sa motivation et canaliser son énergie positive
- Savoir conclure

Développer sa confiance en soi et en son projet :

- Se préparer mentalement, travailler sur son image projetée
- Créer ou aménager les conditions nécessaires à votre valorisation et à celle du projet que vous portez
- Réaliser une communication efficace pour entretenir intérêt et sentiment de pertinence
- Montpellier ou Nîmes au choix des participants, accès facile et parking gratuit sur place Gérer l'après présentation