

## Programme

### JOUR 1

*Introduction et positionnement initial*

#### 1. Maîtriser les fondamentaux de la communication

- Analyser les difficultés rencontrées
- Impact de l'image visuelle et sonore
- Les 5 clés du démarrage réussi d'une communication
- Lire un texte tout en donnant l'impression d'improviser

#### 2. Développer ses techniques vocales et gérer son stress

- Améliorer son image sonore
- Valoriser ses interventions et créer un confort d'écoute
- Techniques de respiration, relaxation, visualisation et de préparation mentale
- Maîtriser son trac

#### 3. Parler en dirigeante

- Maîtriser les règles de l'assertivité
- Affirmer son look
- Sortir du modèle inculqué

### JOUR 2

#### 4. Développer son marketing personnel

- Clarifier son objectif personnel
- Visibilité interne : faire savoir, se faire connaître
- Professionnaliser son réseau
- Adapter sa posture à son interlocuteur

#### 5. Structurer son message

- Préparer et cadrer son intervention : objectif, choix de l'axe, élagage

#### DURÉE

2 jours / 14 heures - 9h00 / 17h45

#### TARIF

2 090 euros HT

#### INTERVENANTE

Isabelle FAYOLLE, Coach en prise de parole  
- Fayolle Media

#### DATES

Consultez les dates sur [media-institute.com](http://media-institute.com)

- Accroche, argumentation, chute
- Dissocier faits, opinions et sentiments
- Anecdotes, histoires, métaphores, faits marquants, chiffres clefs

#### 6. Faire adhérer et convaincre

- Questions pièges et "attaques"
- Réponses appropriées et argumentées
- L'écoute active
- Transformer les blocages en opportunités
- Les outils de communication interpersonnels
- Gérer ses émotions

*Conclusion et évaluation individuelle*

#### DESCRIPTION

Une formation de 2 jours pour affirmer sa personnalité et ses opinions, du développement du marketing personnel en passant par les fondamentaux de la prise de parole en public et de la communication, jusqu'aux techniques d'influence

#### COMPÉTENCES VISÉES

- Maîtriser les fondamentaux de la communication et de la prise de parole
- Développer des techniques vocales et gérer son stress
- Parler en dirigeante
- Développer son marketing personnel
- Structurer son message
- Faire adhérer et convaincre

#### PRÉ-REQUIS ET PUBLIC

Les femmes qui occupent des responsabilités en entreprise ou qui souhaitent développer leur leadership et les hommes qui œuvrent à promouvoir la mixité en entreprise et à renforcer le management au féminin

#### PÉDAGOGIE ET ÉVALUATION DES COMPÉTENCES

Présentation, Atelier, Quiz

**sur place ou à distance**



Photo par Brooke Cagle sur Getty Images