



Florence Delezay

WWW.AYZZURIA.COM

V2022-06

PROGRAMME FORMATION

**Améliorer sa
communication**

FLORENCE DELEZAY

Ayzzuria





Les formations professionnelles et personnelles

A partir d'une base, j'adapte chacune des formations à votre personnalité et à votre activité, de manière à ce qu'elle s'intègre le plus facilement possible à votre vie de tous les jours. A travers ces formations, mon **but** est de vous permettre de donner le meilleur de vous même. Étant donné que chacun d'entre vous est unique, il est primordial que le contenu soit en corrélation avec votre personnalité, afin que votre apprentissage puisse devenir naturel. Je ne suis pas là pour vous changer, mais bien au contraire pour vous permettre de vous améliorer et pour vous apporter une valeur ajoutée.

Il est difficile de sortir de notre zone de confort, je le conçois, mais il est plus facile de le faire si je vous donne la possibilité d'ouvrir des portes que vous n'aviez même pas soupçonné au préalable. Donnez-vous l'opportunité de développer ce qu'il y a de meilleur en vous, de prendre confiance en vous et d'obtenir des résultats à la hauteur de vos buts. Vous ne prendrez alors plus en considération la jalousie et la médisance car vous connaîtrez vos valeurs et ce qui fait votre force.



Mon passif de sportive m'a permis de concevoir la notion de réussite, ce sentiment d'atteindre la victoire. C'est pourquoi je mettrai toute mon énergie au profit de votre développement, pour vous aider à donner le meilleur de vous-même, et afin d'obtenir ce que vous désirez. Cela m'a également permis de développer cet esprit d'équipe, une valeur à laquelle j'accorde beaucoup d'importance car, même si nous sommes tous uniques, nous demeurons tous complémentaires. De ce fait, la cohésion, le soutien et l'entraide nous permettent d'être plus fort.

Gardons à l'esprit qu'un leader, un manager, un dirigeant n'est ce qu'il est, qu'à travers la façon dont il mène son équipe : en lui donnant confiance et dynamisme. C'est comme ça qu'elle peut lui renvoyer un travail à la hauteur de ses attentes. C'est pourquoi il est primordial que chacun garde à l'esprit que notre force est unique, mais qu'elle peut prendre encore plus de valeur grâce à ce que nous insufflons autour de nous.

Chacune des formations proposées vous apportera une vision nouvelle sur vos capacités, en vous permettant de développer tout votre potentiel. Elles vous permettront également de trouver ou d'améliorer votre confiance en vous, par rapport au regard des autres. Devenir un leader, c'est commencer par être le leader de soi-même.

Toutes ces valeurs sont pour moi la base d'un équilibre. Je vous partagerai mes connaissances et mon expérience afin que vous puissiez vous approprier tous ces éléments, pour vous permettre d'enfin vous épanouir pleinement.

Les formations professionnelles et personnelles
proposées par thème : améliorer son image, son
comportement et son attitude pour une meilleure
communication.



AMÉLIORER SON IMAGE, SON COMPORTEMENT ET SON ATTITUDE POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION

Format de la formation

Présentiel ou classe virtuelle (visioconférence)

Nature de la formation

Action de formation.

Durée de la formation

2 jours soit 14 heures.

Horaires

9h-17h (1h de pause à l'heure du déjeuner)

Tarifs

Entreprises : à partir de 1300 euros HT / jour / personne ou par groupe.

Particuliers : 1050 euros HT pour 2 jours.

Modalités et délais d'accès

L'inscription devra être validée au minimum 7 jours avant le début de la formation. Inscription sur le site internet www.ayzzuria.com, par mail ayzzuria@gmail.com ou par téléphone au 06 51 39 67 94.



Cible

Toute personne qui a besoin de comprendre les moyens de communication et désire améliorer son relationnel que ce soit avec ses clients, partenaires ou coéquipiers.

Nombre de personnes

Entre 2 et 8 personnes.

Lieu de formation

Sur site ou en visioconférence

Prérequis

Aucun.

Formateur

Florence Delezay ancienne coach sportive, devenue coach mentale depuis plus de 10 ans, j'ai développé la formation en entreprise et auprès des individuels depuis 2021 et formatrice énergétique auprès des individuels depuis 2016. Certifiée en neurobiologie sur la Théorie Polyvagale en gestion des insécurités et du stress.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux PSH. Nous vous conseillons de nous contacter en amont de la formation afin qu'une étude soit réalisée en fonction des besoins. Nous pourrions ainsi adapter la formation en fonction de vos difficultés et besoins.



Programme de la formation

Jour 1 :

Thème 1 : découverte de ses points forts et de ses handicaps

Objectifs :

Intégrer la notion de qualités et défauts.

Identifier ses forces et ses handicaps.

Contenu pédagogique :

- Intégrer les qualités utiles à mon métier.
- Intégrer les défauts nuisibles à mon métier.
- Accepter mes qualités en rapport avec mon métier pour en faire ma force.
- Accepter mes défauts handicaps en rapport avec mon métier pour pouvoir les atténuer.

Thème 2 : Compréhension de mon comportement et de celui de notre interlocuteur

Objectifs :

Identifier ses comportements de protection (TPV).

S'approprier le langage non verbal.

Adapter son comportement en fonction des situations.

Contenu pédagogique :

- Le langage non verbal.
- Le comportement et celui de l'autre grâce à l'effet miroir.
- Le comportement en fonction de la situation et coréguler.
- Outils d'amélioration de ma démarche commerciale, de mes négociations et interventions.

Thème 3 : Acquisition des outils de décodage de l'attitude. Autre paramètre du langage non verbal

Objectifs :

Identifier les différents stress.

Intégrer nos gestes parasites.

Coréguler grâce à la neuroception.

Contenu pédagogique :

- Les gestes parasites dûs au stress.
- Le langage corporel à mettre en place correspondant à la situation rencontrée, afin de pouvoir gagner en crédibilité.
- Attitude impliquant du respect et de l'écoute.



Jour 2 :

Thème 4 : Perfectionnement de son image physique et commerciale.

Objectifs :

Adapter son look au message que l'on veut donner.
Utiliser les couleurs pour améliorer sa communication.

Contenu pédagogique :

- Son apparence (look et posture) face à la situation, afin de pouvoir garder ma personnalité et celle de ma société tout en gagnant en efficacité.
 - Son logo, l'image de ma société adapté à ma personnalité et au message que je veux faire passer.
- Mon image personnelle et ma représentation.

Thème 5 : l'importance de la communication verbale et paraverbale.

Objectifs :

Appliquer le pouvoir de la parole dans sa communication.
Adapter son expression au message de l'on veut diffuser.

Contenu pédagogique :

- Le pouvoir de la parole.
- Mode de langage en fonction de son public.
- Différence entre le non-verbal, paraverbal et verbal.
- Les mots parasites ou différences de langage.
- Expression fluide et assurée.
- Attention par le biais de la parole.
- Démarche commerciale une intervention auprès de l'administration.

Thème 6 : conseils en habillement, coiffure, esthétique, entretien corporel (sport et relaxation).

Objectifs :

Établir un plan d'action avec les modifications à apporter à son image.
Identifier les points d'amélioration de son image.
Découvrir et intégrer l'image que l'on renvoie.



Contenu pédagogique :

- Les points à modifier sur notre image.
- Différents moyens d'améliorer notre image.
- Son image en fonction de son métier.
- Plan d'action en fonction des éléments recueillis.

Thème 7 : clôture de la formation et évaluations.

Objectifs :

Connaissance des différents éléments de la communication.

Connaissance des différents types de langages.

Connaissance des comportements liés à nos états.

Contenu pédagogique

Sous forme de Quiz évaluations des compétences acquises sur :

- La communication non verbale, para verbale et verbale.
- Le comportement.
- L'intelligence émotionnelle.
- Préparation d'une présentation de soi et de son activité.

Méthodes pédagogiques utilisées

Pédagogie active

Le mental a besoin de comprendre et d'assimiler ce qu'on lui enseigne, c'est pour cette raison qu'il est plus productif d'inciter les personnes à être actives, en allant chercher les éléments nécessaires à leur réflexion. Par le biais d'exercices de questionnements et de mises en situation, associant le kinesthésique, le visuel et l'auditif, nous poussons les intervenants à établir la base de travail, afin de les amener à l'enseignement que nous souhaitons leur apporter. Ils acquièrent ces informations de façon concrète et visuelle, en les mettant en exécution directement au sein de leur activité. En effet, les formations ont une base qui s'adapte à chacun afin de favoriser la mise en place au quotidien.



Moyens pédagogiques utilisés

- La recherche, par des questionnements basés sur des éléments concrets de son quotidien, pour amorcer le recul nécessaire à la construction de l'enseignement.
- Des exercices individuels qui apportent la réflexion et permettent l'acceptation de son propre jugement, dans le but de pouvoir assumer ses propres idées.
- Les échanges par le biais de la communication constructive, au sein d'un groupe ou d'une équipe, mais également avec le formateur, dans le but d'élargir son champ de vision. Pouvoir élaborer, par la force du groupe, des actions de résolution de situation.
- Des moyens concrets et ludiques (sous forme de mises en scène filmées par exemple) pour accentuer le visuel et la mise en pratique, et pousser l'intervenant à prendre conscience du regard extérieur. Cela permet une analyse plus objective de soi même.

Outils utilisés

- Ordinateur
- Tableau blanc ou paperboard
- Vidéoprojecteur
- Connexion internet
- Salle de formation

Documents pédagogiques

Un document papier est remis au début de la formation (ou PDF en visio).

Suivi et évaluation des acquis de formation

- Une évaluation des connaissances des participants sous forme d'un questionnaire individuel avant et après la formation.
- Une feuille d'émargement signée par chaque stagiaire pour chaque demi-journée de formation suivie.
- Une feuille d'évaluation "à chaud" remplie par chaque participant pour évaluer sa satisfaction.
- Un certificat de réalisation remis à chacun est transmis à l'issue de la formation.
- Une évaluation "à froid" est organisée auprès de chacun des participants, environ 6 mois après la réalisation de la formation. Elle permet d'effectuer un bilan des informations apprises et appliquées dans le quotidien de chaque participant.