

# Formation : Oser s'exprimer dans un groupe et gagner en assurance

*Cours pratique - 3j - 21h00 - Réf. XPG*

**Prix : 2100 CHF H.T.**



4,9 / 5

BEST

Blended

Cette formation a été conçue pour vous aider à surmonter les obstacles qui entravent votre prise de parole et vous empêchent de vous exprimer avec confiance et impact. Vous apprendrez à identifier les facteurs qui freinent votre expression et à les dépasser en utilisant des outils concrets et efficaces. En améliorant vos interventions, vous enrichirez vos interactions au sein de l'équipe tout en renforçant votre confiance en vous.



## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Adopter une communication assertive
- ✓ S'exprimer dans un groupe et repérer les types de participants
- ✓ S'entraîner à canaliser l'agressivité de ses interlocuteurs
- ✓ Maîtriser sa communication verbale et non verbale

## Public concerné

Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel

## Prérequis

Aucun

## PARTICIPANTS

Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel

## PRÉREQUIS

Aucun

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions de groupe et individuelles
- Élaboration d'un plan d'action individuel incluant tâches prioritaires et objectifs
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Test de positionnement complété par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Mieux se connaître et s'affirmer

#### Compétences visées

- Comprendre la notion d'affirmation de soi
- S'approprier le concept d'assertivité
- Prendre conscience des bénéfices des comportements assertifs dans son contexte professionnel et personnel
- Identifier les différentes attitudes relationnelles (fuite, attaque...)
- Connaître les canaux sensoriels de communication : VAKOG (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif)

#### Activités pédagogiques

- Autodiagnostic : évaluation de son niveau d'assertivité
- Réflexions individuelle et collective : échanges sur les attitudes relationnelles et sur l'assertivité
- Lancement d'un plan d'action individuel : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

#### Outils et méthodes

- Autodiagnostic sur l'affirmation de soi (exemple : test de Gordon)

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Réussir à oser dire et savoir dire

### Compétences visées

- Renforcer sa confiance en soi et en autrui
- Optimiser son image
- S'investir davantage dans un groupe et gagner en spontanéité
- Faire passer un message délicat
- Oser dire non
- Faire face aux objections

### Activités pédagogiques

- Mises en situation : simulations d'entretiens permettant de développer une communication assertive, de répondre efficacement à des critiques et de faire preuve d'assertivité
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques d'assertivité
- Techniques de réponses aux objections

## 3 Surmonter les obstacles à la communication

### Compétences visées

- Éviter les jugements et les accusations
- Instaurer de la proximité avec son interlocuteur
- Contrôle de ce qui se dit : réguler
- Garder son self-control
- Faire face à l'agressivité grâce aux attitudes ressources

### Activités pédagogiques

- Mises en situation : simulation d'entretiens permettant de s'entraîner à canaliser l'agressivité de son interlocuteur et surmonter une situation difficile
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques de gestion des conflits

## 4 S'exprimer en groupe

### Compétences visées

- Connaître les différents styles d'animation
- S'exprimer dans un groupe : mettre en forme ce que l'on désire énoncer
- Pratiquer l'écoute active
- Repérer les types de participants (bavard, timide, déviant...) et les attitudes à adopter
- Répondre aux objections et contradictions

### Activités pédagogiques

- Exercice pratique : préparation d'une prise de parole avec accroche et introduction
- Mises en situation : simulations d'entretiens permettant de s'entraîner aux techniques d'argumentation
- Enrichissement du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques d'écoute active
- Techniques de prise de parole
- Techniques d'argumentation

## 5 Maîtriser sa communication verbale et non verbale

### Compétences visées

- Maîtriser sa voix : intensité, intonation, débit
- Mieux articuler, gérer le rythme et les silences
- Diversifier sa gestuelle : gestes vivants, positifs, amples...
- Gérer sa posture et ses appuis
- Contrôler sa respiration

### Activités pédagogiques

- Mises en situation : coordonner ses gestes lors de prises de parole en public
- Jeux de rôles : prendre la parole dans différentes situations professionnelles
- Finalisation du plan d'action individuel

### Outils et méthodes

- Techniques de respiration
- Techniques d'ancrage

## Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning communication écrite et orale](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

## Dates et lieux

**CLASSE À DISTANCE**

2026 : 15 avr., 22 juin, 19 août, 16 sep., 30 nov.