



#### 4- Communication / Développement personnel :

Edition avril 2011

Maitriser son expression orale	2 jours	Professionnaliser ses échanges grâce à une parfaite maîtrise de soi et des techniques de communications.
Pour une bonne prise de parole	3 jours	Acquérir des outils pour développer sa communication orale.
Prise de parole en public, communication avec les médias	6 jours	Développer son expression orale pour une maîtrise de soi et des techniques de communication. Susciter l'intérêt de ses interlocuteurs. Gérer la communication avec les différents types de médias.
Le bien-être au travail	4 jours	Positive attitude et gestion des situations délicates au travail et dans la vie. Créer les dispositions mentales et agir pour aller bien
Savoir dire Non	2 jours	Développer l'affirmation de soi dans un contexte où la compétition interne ou externe, la pression, la prise de décision et la notion de réactivité... imposent de savoir poser des limites et être assertif.
Améliorer ses qualités de communication et d'affirmation de soi	2 jours	Acquérir les techniques pour : -Comprendre et dépasser les difficultés liées à la communication dans l'équipe de travail -Accepter les différents points de vues dans la communication -Mieux faire passer ses idées, ses messages -Dépasser l'émotionnel et développer une communication plus convaincante auprès des équipes
Facilitateur en relation humaine	3 jours	Améliorer les relations interpersonnelles en entreprise
Se connaître pour doper son efficacité	3 jours	-Identifier ses sources de tensions dans son environnement de travail -Découvrir son propre mode de fonctionnement -Savoir contrôler ses réactions -Accroître ses capacités d'écoute, d'appréciation et de prise de recul

Pour toutes questions, renseignements, inscriptions, n'hésitez pas à contacter Valérie FABRE au 04.90.37.65.43