

Développer sa force de conviction

Pour être pleinement présent dans sa communication orale

Objectifs

Développer sa force de conviction dans une orientation professionnelle.

Méthode

Articuler des séances individuelles et des séances en groupe (au plus 8 personnes).

Mettre l'accent sur les temps de pratique.

Cible

Toute personne ayant une motivation professionnelle.

Contenu

BILAN et SEANCES INDIVIDUELLES

pour mieux se connaître à travers sa voix et bénéficier d'un travail approfondi et personnalisé.

STAGE EN GROUPE

Organisé en 4 séances

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI AVEC LA VOIX : découvrir en sa propre voix un baromètre de son état de confiance.

AFFIRMER SA PERSONNALITE par la voix : explorer différentes facettes de la voix pour exprimer pleinement sa personnalité, s'affirmer, se faire entendre.

S'EXPRIMER EN SITUATION DE STRESS : mieux comprendre les effets du stress sur la parole et identifier ses ressources.

Anne-Laure JOLAIN

anime cette formation

Diplômée de l'Ecole de Management de Lyon,

elle a acquis pendant 15 années une riche expérience professionnelle en entreprise et dans le conseil en organisation.

Chanteuse et musicienne,

elle s'est formée en psychologie, en art thérapie et en relation d'aide pour utiliser la voix comme outil de développement des compétences relationnelles.

Formatrice indépendante

elle a créé « altempo formation » et intervient pour l'association Il était une voix www.iletaitunevoix.org.

Cap Gemini, Dexia, Léo Lagrange, Orange, Parashop, Right Manament, TDF,... lui ont fait confiance.

Contact

Par téléphone au
06 06 59 31 29

Ou par mail
al.jolain@gmail.com

Site internet
www.altempo-formation.fr

Sessions 2010

HIVER

Les 5 et 12 février de 14h à 18h
+ Rdv individuels.

PRINTEMPS

Les 2 et 9 avril de 14h à 18h
+ Rdv individuels.

ETE

Les 4 et 11 juin de 14h à 18h
+ Rdv individuels

AUTOMNE

Les 17 et 24 septembre de 14h à 18h
+ Rdv individuels