



**REPER**  
INTERNATIONAL



## **PRISE DE PAROLE & ASSERTIVITÉ**

AFFIRMER SA PERSONNALITÉ AU QUOTIDIEN POUR ÊTRE PLUS PERFORMANT

CONCEPT

## CE QUI VOUS ATTEND

La formation «Prise de parole & assertivité» est un processus d'accompagnement à destination de l'ensemble des professionnels.

Cette formation a pour objectif de découvrir les clés qui permettent de s'affirmer et de prendre confiance en soi dans la relation aux autres.

En combinant coaching individuel et formation collective, les bénéficiaires sont guidés et challengés afin de découvrir leur propre style relationnel, appréhender leur ressenti par rapport à leur image et comprendre quelles sont leurs zones de confort et de risque.

En observant les manifestations de l'assertivité dans les relations humaines, les bénéficiaires sont amenés à identifier leur système de réactions spontanées en cas de non-assertivité. Ainsi, ils découvrent comment développer et renforcer leur confiance en soi afin de transmettre leurs idées, de savoir dire non ou de désarmorcer une situation conflictuelle.

Ces clés permettent aux bénéficiaire de gérer les communications multiples du quotidien en entreprise, en sachant se montrer convaincant tout en laissant de la place à l'autre dans une communication.

Les compétences de coach, formateur ou d'actrice et de comédien des encadrants seront mis au service du groupe dans le but de libérer le charisme et la spontanéité de chacun.

En mobilisant ces compétences, le groupe gagne en efficacité et en cohésion. La qualité de vie au travail s'améliore et la performance des équipes se déploient .

01



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

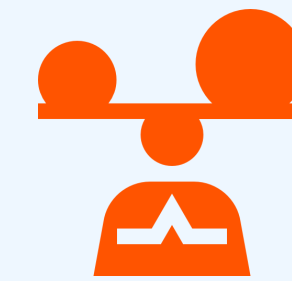
# CE QUE VOUS AVEZ À Y GAGNER



Renforcer la confiance en soi,  
l'estime, l'empathie et  
la spontanéité



Gagner en aisance relationnelle  
en affirmant sa posture



Développer un langage  
percutant et savoir l'ajuster  
efficacement



Éveiller ses collaborateurs  
en libérant son charisme



Gérer les conflits, les critiques  
et les refus avec diplomatie et  
assertivité

## LES INFORMATIONS CLÉS

### POUR QUI ?

Managers, entrepreneurs, cadres, dirigeants, professions libérales, freelance, artisans, porteur de projet.

La formation est adaptée aux personnes à mobilité réduite.



### FORMAT ET PLANNING

- 1H30/personne d'entretien individuel en amont de la formation
- 2 jours de formation collective
- 1H30/personne de coaching individuel entre les deux journées de formation
- Planning sur mesure
- 4 personnes minimum, jusqu'à 12 personnes par groupe et par jour

### TARIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

- Forfait de 6780€HT pour les 2 jours de formation collective
- Supplément de 420€HT/séance individuelle de 1h30
- Frais de déplacement en sus et selon planning des rencontres en visio et présentiel

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Diagnostic initial permettant de poser un état des lieux et définir des objectifs de formation
- Bilan et synthèse finale pour évaluer l'évolution et l'atteinte des objectifs

### PRÉCONISATIONS

Lieu fermé ou ouvert (selon climat), isolé du bruit, pas de vis-à-vis. Salle de 50 m<sup>2</sup> minimum avec chaises et espace scénique de 6 m d'ouverture et 4m de profondeur environ.

Tenue ample, chaussures plates et souples

03

## PROGRESSER PAS À PAS

### PHASE INITIALE

Entretien préalable : comprendre les enjeux et de valider l'engagement des bénéficiaires

**1H30 d'entretien individuel par personne**

### PHASE DE CONNAISSANCE

Exploitation des résultats des entretiens individuels : interactions de groupe, connaissance de soi, compréhension des leviers d'affirmation de soi

**1 j / formation collective + 1H30 / coaching individuel**

### PHASE D'ÉVOLUTION

Connaissance du cadre d'une communication productive & développement de son assertivité au service de sa communication

**1 j / formation collective + 1H30 / coaching individuel**

### PHASE DE SUIVI

Évaluation de l'atteinte des objectifs et consolidation des acquis

**Possibilité : coaching de consolidation**

LE PROFIL DE VOTRE EXPERTE

## NANCY TATE

05



### Psychopraticienne - Coach certifiée - Actrice

Mannequin et actrice autodidacte américaine, arrivée en France il y a 25 ans pour débiter ma carrière dans l'image, j'ai du me confronter à l'exigence et à la dureté de ces métiers qui ont fait écho à mon parcours de vie. J'ai alors puisé dans les racines de ma culture américaine et nourri une passion pour le développement personnel qui m'a conduite aujourd'hui à faire confiance au regard des autres, à développer la communication, l'assertivité et la prise de parole en public.

J'accompagne mes clients dans leur alignement en m'appuyant sur la résilience, l'écoute et une très haute énergie pour les aider à mettre en cohérence leur identité, leur image et leur message .



**La vie mettra des pierres sur ta route. À toi de décider d'en faire des murs ou des ponts. Coluche**

LE PROFIL DE VOTRE EXPERT

## DAVID ALVAREZ

06



### Coach en agilité relationnelle - Comédien & Formateur

Coach praticien certifié formé au coaching anglo-saxon il y a 12 ans, j'accompagne et encourage mes clients à progresser dans le respect et l'amour de soi afin de nourrir ma quête de sens et mon goût pour le dépassement de soi.

Autodidacte, communiquant dans l'âme et multipotentiel, j'ai exercé de nombreux métiers dans différents domaines d'activité. Mon expérience comme comédien, régisseur et assistant à la mise en scène ont imprimé mon style d'expression et ma spécificité de coach.



Ma devise : Yalla !

EN QUELQUES MOTS

## POURQUOI SE FAIRE ACCOMPAGNER ?



Organisme de formation  
certifié Qualiopi



Un accompagnement intensif  
combinant formation collective  
et coaching individuel



Formateurs professionnels  
& certifiés coach  
Atrice & Comédien



15 années d'expérience en  
accompagnement d'entreprise :  
bien-être et performance

07





**RECRUTEMENT - FORMATION - CONSEIL EN INNOVATION MANAGÉRIALE**

REPER INTERNATIONAL - 14 Place du Chapitre, 51100 REIMS - [contact@reper-international.com](mailto:contact@reper-international.com) - 03.26.04.44.40

