



MERCOEUR
FORMATION
COACHING

Fiche Formation : « Renforcer Confiance en soi & Estime de soi à l'oral »

Ces formations sont prévues sur-mesure. A partir de la présentation ci-dessous nous adapterons la formation en fonction de vos besoins.

Intitulé de la Formation « Renforcer confiance en soi et estime de soi à l'oral »

Prérequis : Aucun

Public : Toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole

Durée : 14 heures – 2 jours

Lieu : Paris (Présentiel)

Objectifs :

- Comprendre les notions de confiance en soi et estime de soi
- Renforcer Estime de soi et confiance en soi
- Développer une communication assertive
- Gérer des situations délicates avec assertivité

Programme :

- Comprendre et gérer son trac
- Utiliser Le langage corporel
- Construire un message structuré
- Assumer sa place d'orateur
- Les techniques d'impact
- Gérer les objections et questions

Méthodes mobilisées :

- Alternance de théorie et de mise en pratique
- Mises en situation à partir de cas concrets
- Jeux de rôle
- Partages d'expériences avec les participants

Modalités d'évaluation : méthodes pour évaluer les acquis par rapport aux objectifs définis (ex: exercices pendant la formation et quizz final de test des connaissances)

Modalités d'accès : inscriptions en écrivant à : mercoeur.formations@orange.fr

Délais d'accès : Cette session peut être organisée sous 3 semaines.

Tarifs : Voir convention & tarifs MFC 2025 sur demande

Accessibilité :

Nos formations sont ouvertes à tous. Si vous avez des besoins spécifiques, notamment liés à une situation de handicap, vous pouvez nous en informer à : mercoeur.formations@orange.fr pour que nous adaptions la formation à vos besoins.

Indicateurs de performance et d'accomplissement :

En 2023 & 2024, Cette formation n'a pas été réalisée.

Date de la mise à jour : Avril 2025