



Coopérative d'Activités  
et d'Entrepreneurs

**L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON**

Rés Beaumarchais Appt 169

1, rue St Jacques 31330 GRENADE

06 18 02 78 57

[www.lartdenvivre.fr](http://www.lartdenvivre.fr)

[www.ozon-cooperer.org](http://www.ozon-cooperer.org)

Formateur **L'Art d'en Vivre**

PROGRAMME FORMATION

L'Art d'en Vivre-11/09/2023

## CONVAINCRE, A L'ORAL

### **PUBLIC CIBLE :**

Dirigeants, managers, encadrants

### **NIVEAU :**

Niveau bac

### **PRE-REQUIS :**

aucun

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- > Prendre conscience du lien entre verbal, non verbal et paraverbal
- > Engager son corps pour sonner juste et gagner en aisance à l'oral
- > Ajuster sa posture selon les conditions de prise de parole
- > Maîtriser son tract et développer sa confiance

### APTITUDES

- o Capacité d'introspection
- o Flexibilité mentale
- o Créativité
- o Confiance

### **COMPÉTENCES**

- o Capacité à fédérer
- o Gestion du tract
- o Aisance orale



Coopérative d'Activités  
et d'Entrepreneurs

**L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON**

Rés Beaumarchais Appt 169  
1, rue St Jacques 31330 GRENADE

06 18 02 78 57

[www.lartdenvivre.fr](http://www.lartdenvivre.fr)

[www.ozon-cooperer.org](http://www.ozon-cooperer.org)

Formateur **L'Art d'en Vivre**

## **CONTENUS PÉDAGOGIQUES : PROGRAMME**

### **1) L'histoire que vous voulez raconter**

- \* Donner du sens à son propos
- \* Porter son message avec intention et enthousiasme

### **2) Un message clair et impactant**

- \* Les principaux leviers d'adhésion, à la lumière des neurosciences
- \* Verbal, non verbal et paraverbal. Développer sa congruence pour sonner juste

### **3) Être plus convaincant à l'oral :**

- \* Capturer de l'attention et instaurer la confiance :
- Posture physique, gestuelle, regard et voix

### **4) Gérer son trac :**

- \* Techniques corporelles
- \* Mindset et préparation mentale

### **5) Mise en situation :**

- \* Retours, bienveillants, du groupe

**TYPE DE FORMATION :** Action de formation

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

Analyse de situations vécues par les participants

Expérimentation collective - Échanges et discussions

La formation peut se dérouler en présentiel comme en distanciel

## **MOYENS D'ENCADREMENT**

Une formatrice disponible, praticienne en neurosciences (accréditée Institut de Neurocognitivism).

Certifiée en accompagnement de la performance, diplômée d'un master en communication

d'entreprise et communication sociale. Dirigeante d'entreprise depuis 2011 et formatrice depuis 2017.

Apport théorique, étude de la situation de chaque participant, exercices en groupe dynamiques et ludiques, support remis au participant.

## **ÉVALUATION DES ACQUIS**

Autopositionnement en début et en fin de formation

Une feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

## **INDICATEURS DE RÉSULTATS :**

Pas d'indicateur de résultat à ce jour



Coopérative d'Activités  
et d'Entrepreneurs

## L'ART D'EN VIVRE - SCOP OZON

Rés Beaumarchais Appt 169  
1, rue St Jacques 31330 GRENADE  
06 18 02 78 57

[www.lartdenvivre.fr](http://www.lartdenvivre.fr)

[www.ozon-cooperer.org](http://www.ozon-cooperer.org)

Formateur **L'Art d'en Vivre**

### **MODALITÉS D'ACCÈS :**

Notre formation est accessible aux personnes en situation de handicap, sauf contre-indication. Nous pouvons vous accompagner : Contactez-nous.

### **DURÉE D'ACCÈS**

2 à 3 jours pour une prise de contact et une définition commune du calendrier de mise en œuvre

### **DATES et LIEU**

**Nombre d'heure :** 7h

**Dates :** à définir

**Lieu :** possibilité présentiel ou distanciel.

### **TARIFS :**

<b>Interentreprise (Net de taxe)</b>	
Frais de formation particuliers	245 € par personne
Frais de formation entreprises	315 € par personne
<b>Intraentreprise et sous-traitance</b>	
Frais de formation	Sur devis
Frais déplacements, repas, hébergement...	

### **ORGANISME DE FORMATION :**

La société OZON, SARL SCOP, RCS Montauban 445 193 832, code APE 7112B , Siret 44519383200026,  
Numéro de déclaration d'activité : 73 82 00390 82  
Adresse postale : 10, cours Alsace Lorraine 82240 SEPTFONDS

### **CONTACT - RESPONSABLE DE FORMATION:**

L'art d'en vivre, Florence de Luzan	Mail : <a href="mailto:bienvenue@lartdenvivre.fr">bienvenue@lartdenvivre.fr</a>
Adresse : Le Beaumarchais – E 169 3 rue St Jacques 31330 GRENADE	Téléphone : 06 18 02 78 57

Fait le 11/09/23 \_\_\_\_\_