Développer sa présence

Incarner son message et développer son impact dans la relation professionnelle

Finalités

Développer une présence professionnelle plus consciente et ajustée aux situations
Mettre en cohérence intention, parole, posture et engagement corporel pour mieux porter un message, un projet ou une décision
Développer sa capacité à être pleinement disponible à soi, à l'autre et à ce qui se passe dans la relation

Pédagogie

Alternance d'apports, d'exercices pratiques et de mises en situation. Expérimentations autour de la posture, de la respiration, de la voix et du mouvement. Travail à partir de situations professionnelles concrètes. Temps d'observation, de feedback et d'analyse des expériences vécues.

Dates

- 8 et 9 avril 2027
- 29 et 30 novembre 2027
- 12 et 13 juin 2028

Prérequis

- Sans prérequis
- Délai d'accès : 7 jours avant le début de la formation

Public

Managers, responsables d'équipe, chefs de projet et professionnels souhaitant renforcer leur présence et leur impact dans les situations relationnelles à enjeu.

Constitution d'un groupe

De 4 à 10 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 840 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Mobiliser ses ressources corporelles, émotionnelles et mentales pour renforcer sa présence dans les situations professionnelles

Présence et perception de soi – Prendre conscience de sa posture, de sa respiration, de ses sensations et de son état interne
Ancrage et stabilité – Trouver ses appuis et mobiliser ses ressources pour rester présent dans les situations à enjeu
Hauteur et engagement – Prendre du recul, élargir son regard puis revenir au concret et à l'action
Régulation émotionnelle – Accueillir ce qui se présente et retrouver une capacité de choix

Mettre en cohérence intention, parole et posture pour renforcer l'impact de son message

Clarifier son intention – Identifier ce que l'on souhaite réellement porter
Corps et message – Expérimenter l'impact de la posture, du regard, de la voix et du mouvement
Congruence – Rechercher la cohérence entre ce que l'on pense, dit et donne à percevoir
Prendre sa place – Porter un projet, une idée ou une décision avec justesse

Ajuster sa présence pour développer la qualité de la relation

Aller vers et prendre du recul – Ajuster engagement et juste distance
Donner et recevoir – Proposer, écouter, laisser venir et accueillir
Présence à l'autre – Être attentif au verbal, au non-verbal et à ce qui émerge
Accueillir l'imprévu – S'adapter sans perdre son intention ni ses appuis

Intervenant(s)

Anne-Sophie CHARROIS - Mélanie FAYE