



ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

Formation Oser s'exprimer dans un groupe et gagner en assurance

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

Cette formation a été conçue pour vous aider à surmonter les obstacles qui entravent votre prise de parole et vous empêchent de vous exprimer avec confiance et impact. Vous apprendrez à identifier les facteurs qui freinent votre expression et à les dépasser en utilisant des outils concrets et efficaces. En améliorant vos interventions, vous enrichirez vos interactions au sein de l'équipe tout en renforçant votre confiance en vous

Objectifs

- | Adopter une communication assertive
- | S'exprimer dans un groupe et repérer les types de participants
- | S'entraîner à canaliser l'agressivité de ses interlocuteurs
- | Maîtriser sa communication verbale et non verbale

Public

- | Toute personne amenée à prendre la parole en public dans un contexte professionnel

Prérequis

- | Aucun

Programme de la formation

Mieux se connaître et s'affirmer

- | Comprendre la notion d'affirmation de soi
- | S'approprier le concept d'assertivité
- | Prendre conscience des bénéfices des comportements assertifs dans son contexte professionnel et personnel
- | Identifier les différentes attitudes relationnelles (fuite, attaque...)
- | Connaître les canaux sensoriels de communication : VAKOG (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif)

Réussir à oser dire et savoir dire

- | Renforcer sa confiance en soi et en autrui
- | Optimiser son image
- | S'investir davantage dans un groupe et gagner en spontanéité
- | Faire passer un message délicat
- | Oser dire non
- | Faire face aux objections

Surmonter les obstacles à la communication

- | Éviter les jugements et les accusations
- | Instaurer de la proximité avec son interlocuteur
- | Contrôle de ce qui se dit : réguler
- | Garder son self-control
- | Faire face à l'agressivité grâce aux attitudes ressources

S'exprimer en groupe

- | Connaître les différents styles d'animation
- | S'exprimer dans un groupe : mettre en forme ce que l'on désire énoncer

Référence	XPG
Durée	3 jours (21h)
Tarif	2 100 €HT

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

le 16 septembre 2026*

PARIS

le 16 septembre 2026*

AIX-EN-PROVENCE

le 16 septembre 2026*

BORDEAUX

le 16 septembre 2026*

LILLE

le 16 septembre 2026*

LYON

le 16 septembre 2026*

NANTES

le 16 septembre 2026*

STRASBOURG

le 16 septembre 2026*

TOULOUSE

le 16 septembre 2026*

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

(*) session confirmée

- | Pratiquer l'écoute active
- | Repérer les types de participants (bavard, timide, déviant...) et les attitudes à adopter
- | Répondre aux objections et contradictions

Maîtriser sa communication verbale et non verbale

- | Maîtriser sa voix : intensité, intonation, débit
- | Mieux articuler, gérer le rythme et les silences
- | Diversifier sa gestuelle : gestes vivants, positifs, amples...
- | Gérer sa posture et ses appuis
- | Contrôler sa respiration

Méthode pédagogique

Chaque participant travaille sur un poste informatique qui lui est dédié. Un support de cours lui est remis soit en début soit en fin de cours. La théorie est complétée par des cas pratiques ou exercices corrigés et discutés avec le formateur. Le formateur projette une présentation pour animer la formation et reste disponible pour répondre à toutes les questions.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

- | Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
- | Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
- | Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
- | Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
- | Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
- | Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
- | Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
- | Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
- | Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.