



Influence

- Relations médias
- Présentations convaincantes
- La synthèse à l'oral
- Rédaction de discours
- Influence et leadership
- Leadership au féminin

Leadership au féminin

**Exprimez-vous avec assurance
et affirmez vos compétences.
Faites-vous estimer à la hauteur de votre talent.**

➤ Affirmez-vous par la parole

- Prenez la parole – et gardez-la – sans vous faire interrompre, ou sans vous faire oublier.
- Utilisez un langage à la hauteur de vos fonctions : évitez les mots et les tournures qui diluent votre talent.
- Exprimez ce que vous voulez – pour l'obtenir – par une attitude personnelle, positive, présente.
- Adoptez le langage affirmatif : passez un message concis ; allez droit au but quand la situation l'exige.

➤ Affirmez votre confiance avec aisance

- Faites accepter vos priorités avec grâce et fermeté.
- Dites non sans culpabilité : refusez en vous sentant bien.
- Faites face aux plaisanteries douteuses ou aux paroles dévalorisantes avec assurance.
- Neutralisez les comportements manipulateurs.
- Mobilisez vos arguments pour affirmer votre point de vue.

➤ Affirmez-vous par le langage non verbal

- Maîtrisez ce que traduit votre gestuelle et votre voix.
- Évitez les erreurs non verbales qui minent les paroles.
- Affirmez-vous sans menacer : conjuguez fermeté et sensibilité.

➤ Valorisez votre rôle

- Faites reconnaître vos initiatives - sans vous les faire voler.
- Abordez les problèmes dans une perspective de solution.
- Adoptez une dynamique de résultats, et non de moyens.
- Libérez-vous du perfectionnisme pour améliorer votre confiance et votre performance.
- Acceptez les compliments avec naturel – et avec plaisir.
- Montrez votre talent – pas vos efforts.

➤ **Durant cette formation, vous découvrirez comment vous exprimer avec assurance et influence - dans une ambiance réputée pour sa convivialité.**

Communication affirmative et stratégies d'influence

- démonstrations
- simulations
- études de cas
- exercices : techniques et démarches immédiatement applicables

Prise de conscience des caractéristiques féminines qui servent – ou desservent – notre style de communication.

➤ **Durée : 1 ou 2 journées**

➤ Clientes :

cette session s'adresse aux femmes qui veulent se faire estimer à la hauteur de leurs compétences.