POWER UP !

Domptez votre parole pour gagner en influence !

+33-7.85.81.81.24 www.annevandensande.com info@annevandensande.com

Les ateliers POWER UP

Je vous propose 5 ateliers sur 2 jours ½.

Ces 5 ateliers de prise de parole originaux et variés vont vous permettent d'améliorer votre communication verbale et non verbale ainsi que votre capacité à exprimer vos émotions, à improviser et à travailler en équipe tout en développant votre créativité. Et le tout dans la bonne humeur. Rire garanti.

Des exercices pratiques, des études de cas, des jeux de rôle et des retours constructifs peuvent être utilisés pour faciliter l'apprentissage et l'application des compétences.

Les différents ateliers

La parole silencieuse :

Dans cet atelier, vous serez invités à découvrir la puissance de la communication non-verbale.

Pendant toute la durée de l'atelier, vous ne serez pas autorisés à parler. Mais À exprimer vos idées, vos émotions et vos pensées à travers votre corps, vos gestes, vos mouvements, du dessiN et du son.

Grâce à cet exercice, vous prendrez conscience de l'impact de la communication non-verbale et améliorez votre capacité à transmettre des messages sans utiliser de mots.

La parole émotionnelle :

Dans cet atelier, vous apprendrez à exprimer vos émotions à travers des discours et des présentations.

Vous serez encouragés à partager vos expériences personnelles, vos histoires et vos réflexions sur les moments où vous avez ressenti des émotions fortes.

Cela vous aidera à développer votre confiance en vous-mêmes et en votre capacité à exprimer vos émotions de manière convaincante.

Les différents ateliers

La parole créative :

Dans cet atelier, vous serez encouragés à utiliser votre créativité pour présenter vos idées.

Vous pourrez utiliser des techniques de narration, de poésie, de théâtre, d'improvisation. et d'art pour rendre vos présentations plus captivantes et intéressantes.

Cela vous aidera à sortir des sentiers battus et à découvrir de nouvelles façons de présenter vos idées et ainsi captiver votre auditoire et à rendre vos présentations plus intéressantes et dynamiques.

La parole Spontanée :

Dans cet atelier, vous serez mis au défi d'improviser des discours sur des sujets inattendus.

Vous apprendrez à réagir rapidement à des situations imprévues et à vous exprimer spontanément en public.
Grâce à cet exercice, vous développerez vos capacités à parler en public avec confiance et à transmettre vos messages de manière fluide.

Les différents ateliers

La parole collaborative :

Cet atelier sera l'occasion de travailler en équipe et de présenter des idées de manière collaborative.

Vous devrez développer une présentation en groupe qui intègre les idées et les contributions de tous les membres de l'équipe.

En travaillant ensemble, vous apprendrez à développer votre esprit d'équipe et vos capacité à travailler en groupe tout en présentant des idées de manière claire et convaincante.

Qui suis-je ?

La parole, c'est le pouvoir de partager des idées, des mots, des silences, c'est être là pour l'autre, avec l'autre et pour soi. C'est une vague qui va et vient qui ressemble à l'océan : tantôt calme, parfois agité, mais qui finit toujours sa course et vient se déposer sur le cœur de celui qui l'écoute.
La parole transforme ceux qui la partagent et ceux qui la reçoivent.

C'est ma profonde conviction et, selon moi, le rôle d'une formatrice en communication : partager des mots et des silences tout en autorisant le stagiaire d'assumer son authenticité. C'est accompagner chaque personne à prendre confiance en sa parole pour se dévoiler et faire ressortir le meilleur et faire comprendre son message, tout en gardant sa sensibilité, sa personnalité, sa puissance, sa force de conviction et son énergie.

Forte de toutes mes expériences dans le monde du spectacle, de comédienne professionnelle, formée au Conservatoire de Bruxelles ou encore à Montréal et à Paris à l'Académie Audiovisuelle, sur scène ou à la télévision, formée à diverses thérapies brèves, je mets toutes mes compétences et mon savoir-faire au service de la réussite de votre objectif dans la bienveillance et la bonne humeur.

Être formatrice est une responsabilité qui requiert de l'expérience, de l'expertise, de l'humilité, de l'écoute, de l'empathie et surtout aussi de la bienveillance.

www.annevandensande.com

info@annevandensande.com

+33-7.85.81.81.24

Ils m'ont fait confiance