



Oser

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC AVEC PLAISIR

Formations méthode Technesthésie®

Une autre approche de la parole :

Parler en public peut évoquer une expérience agréable et puissante ou bien déplaisante, voire redoutée, pour certains d'entre nous.

Gérer son trac, ne pas se laisser déborder par ses émotions, choisir les mots justes, énoncer une pensée claire et structurée, écouter, se faire entendre, prendre sa place avec autorité sans agressivité, au bon moment...

Autant d'enjeux lorsqu'il s'agit de parler face à un groupe, une assemblée ou en réunion !



S'écouter

Dans l'acte de parler, se rencontrent trois fonctions qui doivent s'associer et cohabiter en bonne entente :

- Emotionnelle (*je ressens*)
- Intellectuelle (*je prépare et structure mon propos*)
- Sensorielle et motrice (*je parle et me déplace*)



S'affirmer

L'enjeu est de **retrouver le plaisir de parler** qui combine avec succès, émotion et pensée sans les exclure, ni les confondre.

La Technesthésie repose avant tout sur un **travail sensoriel et physique**. Elle renouvelle la perception des mécanismes premiers du langage parlé, en s'intéressant aux points d'appuis du corps, et en restituant à la bouche sa finesse...

Le juste mouvement de la bouche, quand on prend la parole, procède de la même origine : la présence à soi.

Deux objectifs pédagogiques :

1- Retrouver ses appuis

La mémoire d'expériences passées de prises de parole difficiles peut nous bloquer et laisser aux émotions une place débordante, voire inhibante. Dans ce contexte, nous forçons notre talent au prix d'un effort extrême. Dès lors, nous gaspillons notre énergie au détriment de la présence, de la liberté d'expression et de la qualité relationnelle.

Deux attitudes peuvent être observées à ce moment :

- soit une **dispersion vers les extrémités du corps** (gestes mal contrôlés des mains, maladresse de la bouche et du corps en général).
- soit une **crispation autour de l'axe vertical** (tensions au niveau du dos, de la nuque, de la mâchoire).

Percevoir des appuis, qui ne soient plus des zones de crispation, c'est **libérer l'axe du corps**, redonner à l'acte parole sa fluidité et le premier travail de la Technesthésie®.

2- Accroître ses compétences relationnelles

Les appuis nécessaires retrouvés, nous pouvons désormais nous exprimer en respectant notre identité, notre style. La parole redevient un puissant levier pour garder l'initiative, affirmer ses idées, et pour faire évoluer la relation. **Celui qui parle est à la fois le musicien et l'instrument.**

La parole est notre outil premier pour adapter notre relation à l'autre, et atteindre nos objectifs d'action.

Pour qui :

Si votre activité est « d'être en relation » : accueillir un public, transmettre un savoir, faire savoir, exercer une autorité, accompagner des personnes, des équipes, mobiliser des énergies, apaiser des conflits.

Si vos objectifs sont : d'oser prendre la parole, dire vos idées, tenir votre place dans un groupe, de développer vos qualités d'adaptation, de négociation, d'efficacité, d'innovation.

La Technesthésie® constitue cette belle aventure pour se rencontrer, Soi et l'Autre dans et par la parole !

Isabelle BRIERS



Se présenter

Méthodologie : Redécouvrir une parole consciente

La Technesthésie® est une **formation concrète** qui s'appuie sur des exercices **progressifs**. Vous vous appropriez des outils tels que : *voix, souffle, regard, énergie, silence, présence, espace...* permettant à chacun de dépasser son appréhension, de développer une « autorité naturelle » en toute situation de prise de parole (en public, conduite de réunions, interview, conflit, entretien professionnel).

Ecole d'autonomie, la pédagogie La Technesthésie® permet d'évoluer selon son potentiel, pour être acteur de soi, de sa présentation, de ses relations, de sa vie !

Modalités pratiques :

- Nous accueillons **six à huit** participants par groupe
- La Technesthésie® est une approche qui peut se vivre en **intra ou inter** entreprise avec un objectif de cohésion d'équipe et/ou de développement de compétences managériales.

Le travail peut aussi être conduit sous forme de séances individuelles.

Programme :

Jours 1 et 2 – redécouvrir les mécanismes premiers du langage verbal : s'exercer

- **Le combiné de base** : *prendre son temps, reconnaître et accepter sa présence.*
- **Les variations du flux verbal** : *ressentir et gérer son énergie.*
- **Le geste articulatoire** : *placer et poser sa voix. Découvrir son identité vocale.*
- **L'organisation des séquences parlées** : *structurer et clarifier le déroulement de ses idées.*

Jour 3 : les entretiens, la situation d'oral : affirmer son autorité naturelle

- Développer son autonomie de pensée et de parole avec des Improvisations.
- Animer, une réunion ou conduire un entretien : contenu du message, dynamique relationnelle, gestion de l'émotion.

Jour 4 : improvisations et mises en situation

- Appropriation d'outils d'observation.
- Créer une dynamique relationnelle.
- Valoriser et utiliser au mieux ses ressources.
- Mettre en action des situations proposées par les participants.

FORMATION 2017 : à Genève (Soral)

Dates et Tarifs :

- **Module 1 : initial : « Parole et relation » : 26-27 OCTOBRE ET 16-17 NOVEMBRE 2017 : 4 jours**

Coût pour les 4 jours de formation : **1000 euros** net TVA *

- **Module 2 : approfondissement : « S'affirmer dans ses relations » : 14-15 DECEMBRE 2017 : 2 jours**

Pré requis : module initial :

Coût pour les 2 jours de formation : **500 euros** net TVA *

- **Si inscription aux deux modules 1+2 : 1400 euros** net TVA*

* Repas midi et pauses inclus.

ATELIERS thématiques - Sur demande

- Préparation aux entretiens, examens
- Préparation de conférences
- Communication en situation d'agressivité
- Négociation et argumentation

Isabelle BRIERS

SISAO Développement - Centre Affaires Avance - 1, rue de l'Industrie - 74000 Annecy - FRANCE

Tél. +33 (0)6 63 54 87 72 - sisao@sisao.fr - www.sisao.fr

Siret 507 884 310 00032 - Code APE 8559A - URSSAF de Haute-Savoie 740 18171688 - n° enregistrement / organisme de formation : 82 74 0235574

Formatrice : Isabelle Briers

Formatrice certifiée en Technesthésie® (2009)
Sonothérapeute (thérapie par la voix et le son)
Coach certifiée CT® (Coach & team) et Team Builder
Infirmière Cadre de santé,



Accompagnement des personnes et des équipes

Analyses de Pratique de cadres de santé et de soignants
Formations « Management de proximité » : organisation et efficacité relationnelle
Actions de cohésion et dynamique d'équipes, médiation, régulation

Formations « affirmation de soi »

Formations « Prendre la parole en public avec plaisir – méthode Technesthésie® »
Formations Impact « Patients » ®
Formations « Gestion du stress »

Coachings et soins individuels

Situation de stress, Burn Out
Evolution professionnelle

France

Centre Affaires Avance
1 rue de l'industrie – 74000 Annecy
☎ 022 756 02 39 / 075 416 07 87
✉ sisao@sisao.fr www.sisao.fr

Suisse

Rue du Faubourg 20bis -1286 Soral – GE
☎ 022 756 02 39 / 075 416 07 87
✉ isabelle.briers@yahoo.com

BULLETIN D'INSCRIPTION A LA FORMATION
La Technesthésie® : Prendre la parole en public avec plaisir

NOM Prénom :

Adresse postale

Téléphone : Courriel :

Si formation suivie dans le cadre de l'entreprise,

Employeur :

Nom et fonction de la personne signataire du contrat :

Adresse postale :

Téléphone : Courriel:

J'ai pris connaissance des conditions générales de vente (www.sisao.fr) et m'inscris au : (cocher les cases de votre choix)

Module 1 : 4 jours : « PAROLE ET RELATION » : 26-27 OCTOBRE ET 16-17 NOVEMBRE 2017

Module 2 : 2 JOURS : « S'AFFIRMER DANS SES RELATIONS » : LES 14-15 décembre 2017

Modules 1+2 : 6 JOURS

Lu et approuvé, le :

Signature

Je suis intéressé(e) et souhaite avoir plus de renseignements

- Un contrat de formation vous est envoyé dès confirmation de votre réservation.
- Etudiants ou demandeurs d'emploi : possibilité de conditions particulières pour le financement.

Isabelle BRIERS