



**Chambre de Métiers  
et de l'Artisanat**

**Nord Seine et Marne**

**Chambre de Métiers et de l'Artisanat Nord Seine et Marne**

Service Formation

N° de déclaration d'existence : 1177P002877

## Ayez confiance en vous pour mieux défendre vos intérêts

Réf. : **CDP 38**

Durée : 7 heures / 1 jour

Date : voir le calendrier

### **Prix :**

Artisans et Conjoints NS

Euros : 35,-

Salariés

Euros : 240,-

*Autres cas, nous consulter*

Objectifs : - Mieux se connaître pour se positionner dans l'entreprise et vis à vis des partenaires

- Communiquer efficacement dans sa vie professionnelle et privée

- Trouver sa place en tant que collaborateur.

Public : Chefs d'entreprises, conjoints ou salariés souhaitant apprendre à défendre ses intérêts professionnels ou privés

Méthodes et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques,
- Analyse de situations vécues
- Echanges
- Exercices d'entraînement et d'application

Programme :

- Savoir maîtriser la première impression, c'est celle qui compte (prise de contact, entrée en relation, synchronisation).
- Comment rentrer en contact facilement avec un interlocuteur ?
- Les clés d'une bonne communication. Les distances à respecter
- Maîtriser sa gestuelle, le langage des gestes. Les attitudes positives et négatives.
- Comment décrypter votre interlocuteur ?
- Astuces pour prendre confiance en soi et s'affirmer. Savoir affronter une situation stressante. Gérer le stress, le trac, avant d'intervenir face à un public.
- Savoir s'exprimer en public (la préparation, savoir lire en public, l'improvisation guidée, savoir improviser, savoir finir et laisser une bonne impression)
- APPRENEZ ENFIN à DIRE NON et à ne plus vous laisser manipuler
- Ne plus avoir peur. Ne plus se mettre en colère
- Tests ludiques : quels sont vos styles de communication ? Avez-vous confiance en vous ?

MàJ : févr.-07

Lieu de déroulement de la formation :

Service FORMATION CONTINUE de la CMA Nord Seine et Marne  
2<sup>ème</sup> Etage du CFA – 51 Av. Sablons Bouillants - ZI Sud 77100 MEAUX  
**e-mail** : [formation@cm-meaux.fr](mailto:formation@cm-meaux.fr) Télécopie : 01.60.09.90.93

Vos contacts : Caroll CHWASTYK  
Christèle WAYMEL  
Sabine MATHIEU

Tél : 01.60.09.90.90  
Tél : 01.60.09.90.91  
Tél : 01.60.09.90.92