



**Sarah SERIEVIC**  
Consultante en  
développement personnel  
Spécialiste de  
l'expression orale  
et comportementale

## LES TECHNIQUES D'EXPRESSION ET DE DEVELOPPEMENT PERSONNELS

### LA PROBLÉMATIQUE

Les stages qui vous sont proposés ont pour buts de :

- Mettre en valeur son image (**être mieux perçu**),
- Développer ses facultés d'écoute et d'observation (**mieux percevoir l'autre**),
- Faire le bilan de son comportement (**se percevoir**).

### À QUI S'ADRESSENT CES FORMATIONS

- Toute personne désirant améliorer sa communication au travers de techniques d'expression.
- Toute personne souhaitant développer sa confiance en soi et son aisance en face des autres.
- Toute personne recherchant, dans un climat constructif et détendu (notamment par l'utilisation du rire, mieux se connaître pour mieux travailler ensemble).

### LES PRINCIPAUX OBJECTIFS

- Libérer les blocages qui empêchent la communication efficace.
- Trouver sa personnalité et son expression vocale et corporelle.
- Maîtriser la parole et la gestuelle afin de mieux faire passer un message.
- Développer son impact par une plus grande confiance en soi et une meilleure connaissance de son potentiel d'expression.

### NOS MÉTHODES

- Les méthodes employées sont actives et participatives : jeux de rôle, simulations de situations professionnelles vécues, improvisations et divers exercices à partir de l'élocution et de la gestuelle.
- Les techniques utilisées sont celles dont un acteur dispose pour transmettre son message, se faire entendre et comprendre son auditoire.

### LES BÉNÉFICES ATTENDUS

Ces séminaires sont pour les participants l'occasion de "s'essayer" dans des situations habituelles ou inhabituelles afin de découvrir et d'améliorer leur impact.

Le bénéfice concret et immédiat à l'issue des stages est directement opérationnel dans l'activité professionnelles de chacun.

### LA DURÉE ET LE NOMBRE DE PARTICIPANTS

La durée est de 3 jours, par groupe de 10 à 12 participants.

Nous recommandons que ces stages (individuels ou collectifs) soient suivis d'une journée de perfectionnement ou d'accompagnement 2 à 3 mois plus tard.

### BUDGET

Devis sur demande, facturation à la journée d'intervention, hors frais de déplacement et d'hébergement du consultant, hors frais de conception, d'élaboration de documents pédagogiques spécifiques et de matériel vidéo si nécessaire.

## APPROCHES TYPES

### TROUVER SA PERSONNALITÉ ET SON EXPRESSION VOCALE & CORPORELLE

Exercices autour de la diction, la respiration, la voix, le ton, le comportement non verbal, la gestuelle, le regard, l'écoute, la réaction (ou la non réaction) dans les échanges avec les autres

### LIBERER LES BLOCAGES

Il s'agit de libérer et de dynamiser l'énergie vitale qui est en chacun de nous, afin de repérer toutes les facettes de notre personnalité.

Les exercices et les mises en situation permettent de prendre conscience de tous les points forts sur lesquels s'appuyer pour mieux communiquer.

Si certaines personnes rencontrent des situations de communication particulières ou difficiles, il est possible d'organiser avec elles un travail spécifique, en individuel, sur leur cas concret.

### COMMUNIQUER EFFICACEMENT

#### ■ MOI PAR RAPPORT À L'AUTRE :

Chacun aura l'occasion, après chaque exercice de prendre conscience de l'effet qu'il aura produit sur les autres, de mesurer l'écart entre ce qui a été vécu et ce qui a été observé, et de réajuster son comportement par rapport à cet écart.

#### ■ L'AUTRE PAR RAPPORT À MOI :

- > L'écoute.
- > L'observation
- > La reformulation
- > L'effet miroir
- > La synchronisation

### Quelques références :

SKF, CMA, PROSODIE, ARCELOR, SONY, ALCATEL, LVMH, L'OREAL, CEGETEL, RICOH, CAISSE D'EPARGNE, RENAULT, AEROSPATIALE, CREDIT AGRICOLE, CROIX-ROUGE...

CONTACT : Sarah SERIEVIC - 23 rue des Longs Prés 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT

Tél/Fax: +331 46 21 71 87 - Email : [info@sarah-serievic.com](mailto:info@sarah-serievic.com)

N° Siret : 382 148 054 00036 - N° Formateur : 11920635592 - N° de TVA Intracommunautaire : FR10 382 148 054 00036