

## Descriptif de formation

---

**Lundi 4 et mardi 5 mars 2024 – 9h00 à 17h00**

## Se présenter avec assurance, communiquer avec conviction

### Thème

Me voici ! Le point de départ de toute interaction sociale, c'est vous – et votre vis-à-vis. Peu importe qu'il s'agisse d'une présentation, d'un entretien ou d'un simple échange avec une personne – la clé pour vous exprimer avec conviction et assurance, c'est de savoir qui vous êtes, ce que vous voulez et à qui vous avez affaire. Mesdames, à vos prises de paroles !

### Contenu

Exposer une idée avec assurance, faire passer un message, atteindre un objectif, affirmer ses opinions, répondre du tac au tac à un-e collègue de travail, à un parent ou à un-e ami-e – cela s'apprend. Avec des stratégies et de l'entraînement, mais surtout, avec une prise de conscience de qui l'on est et de ce qui nous importe. Ce cours est organisé dans le cadre de la journée mondiale de la femme. Il s'adresse à toutes les femmes souhaitant s'approprier ou se réapproprier l'art de la communication orale avec conviction et assurance – dans un cadre de co-création, avec des approches issues de la communication, de la rhétorique et de l'innovation.

### Objectifs

Les participant-e-s

- découvrent des outils ludiques et efficaces pour s'exprimer avec conviction et assurance
- comprennent le concept du storytelling
- s'immergent dans un cadre de co-création avec des méthodologies participatives et créatives issues de l'innovation et de la psychologie positive
- élaborent plan d'action individuel pour expérimenter de nouvelles stratégies d'expression

### Animation

Fabienne Stoll, [www.lastoll.ch](http://www.lastoll.ch)

Consultante, Coach et Facilitatrice en Life Design, Organization Design et Communication Design  
Multi-entrepreneure passionnée par de nouvelles formes de travail, d'économie et de sociétés

### Public cible

- Toutes les femmes souhaitant approfondir leurs connaissances et expérimenter des formes d'expression et de communication claires et convaincantes
- Toutes les femmes « fières, vénères et pas prêtes de se taire ! » (petit clin d'oeil à la grève des femmes avec ses slogans percutants)

### Participant.e.s

Limité à 12 personnes

# formation-ARC.Suisse

## Lieu

Hôtel Lavaux, Route de Vevey 51, 1096 Cully. Tél. : 021 799 93 93

## Inscription

→ Jusqu'au 2 février 2024 à l'Institut de formation ARC,  
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)

## Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** : 4 journées de formation/année ;  
2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 1'190.-