



Be Enjoy Attitudes

*L'art de l'intelligence émotionnelle
pour cultiver son sourire*



Be Enjoy Attitudes

Sourire, S'épanouir, Réussir

Siret : 911 043 784 00014

bea.fornari@be-enjoy.fr

06 03 998 066

«SILENCE, ON VOUS ECOUTE »

Prendre la parole pour prendre sa place

créé et animé par Béatrice Fornari

14 et 15 juin 2025 – à 45 kms de Lyon

TARIF : 825€ TTC

TARIF PREVENTE : 725€ TTC jusqu'au 25/05/2025 avec le code PITCH

INSCRIPTION :

<https://yp.events/4752e3ce-c96a-498d-93b9-bf1748ab2d25/SILENCE-ON-VOUS-ECOUTE/ticketing>

OBJECTIF

DEVELOPPER VOTRE AISANCE A L'ORAL

Améliorer la qualité de son expression orale personnellement et professionnellement

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- 1 *Dépasser ses peurs et gérer le stress de l'expression orale*
- 2 *Gagner en confiance et en estime de soi pour s'affirmer dans la prise de parole*
- 3 *Adapter son discours, son ton et son énergie en fonction de l'interlocuteur ou du groupe*
- 4 *Gérer le malaise de certaines situations de communication*
- 5 *Développer le sens de la répartie et assumer ses propos*
- 6 *Prendre du plaisir à partager son point de vue et ses idées*

VOS BESOINS :

- Des blocages émotionnels à oser vous exprimer et un sentiment de malaise interne au moment de parler.
- Des difficultés à maîtriser votre langage corporel et à ajuster celui-ci à vos mots.
- Une volonté de clarifier vos propos et d'avoir un discours plus fluide.
- Une envie de vous sentir libre de répondre quel que soit l'argument reçu.
- Un besoin d'adapter votre message à l'auditoire et d'alléger les situations de communication.
- Un sentiment de perte de confiance, de manque de légitimité, et de récurrence du « syndrome de l'imposteur » lors de vos prises de parole.
- Des doutes et des incertitudes pour prendre votre « juste » place et vous sentir « à la hauteur ».

PROGRAMME & DEROULEMENT

Samedi matin : 9h/12h30

OBJECTIF

Valoriser son image d'orateur.trice

- Regards croisés sur la prise de parole
 - ◆ Les différents styles de « prise de parole »
 - ◆ Les implications internes et externes de la « prise de parole »
 - ◆ La carte d'identité de ses savoirs, savoir-faire et savoir-être dans la prise de parole

- Rôle de l'intelligence émotionnelle
 - ◆ Principes d'intelligence émotionnelle et impact sur la « prise de parole »
 - ◆ Le fonctionnement du cerveau émotionnel dans la gestion de soi
 - ◆ Les réactions comportementales associées aux états émotionnels

Bénéfices pour les participant.e.s

Une vision claire du sens de la prise de parole
Une prise de conscience de son rapport aux émotions
Une base pour explorer ses capacités et ses blocages

Samedi après-midi : 14h/17h30

OBJECTIF

Comprendre et dépasser ses peurs

- Expression et relation avec ses ressentis
 - ◆ L'utilisation de la boussole émotionnelle pour classer ses différentes prises de parole
 - ◆ La gestion du stress et le niveau de performance optimal
 - ◆ Clarification des enjeux et des motivations intrinsèques

- Mesure de l'impact de ses perceptions sur les peurs
 - ◆ Les bénéfices cachés des peurs dans notre fonctionnement
 - ◆ Le « syndrome de l'imposteur » et la dépendance comme élément de résistance
 - ◆ La gestion des peurs dans les jeux psychologiques et les rapports de force

Bénéfices pour les participant.e.s

Une meilleure connaissance de leur système émotionnel
Une réconciliation avec leurs doutes et leurs vulnérabilités
L'impact de la connaissance de soi sur la réalisation de soi

Dimanche matin : 9h/12h30

OBJECTIF

Mettre le sens de son message au cœur de la prise de parole

- Communiquer et connaître son but
 - ◆ Le cadre et les limites comme sécurité dans sa prise de parole
 - ◆ Le choix de ses mots, le choc de son discours
 - ◆ L'expression de son regard, de ses silences et de ses intonations

- Prendre sa place sans rapport de force
 - ◆ L'acceptation de sa propre sensibilité dans l'expression de soi
 - ◆ L'alignement entre communication verbale et non verbale
 - ◆ Le sens de la répartie comme « je » de communication optimale

Bénéfices pour les participant.e.s

Une compréhension précise du lien entre savoirs/savoir-faire/savoir-être
Des capacités à mieux se comprendre pour mieux appréhender les autres
Une ouverture sur la puissance du « oui » et l'importance du « stop »

Dimanche après-midi : 14h/17h30

OBJECTIF

Prendre du plaisir dans l'expérience de la prise de parole

- Transférer les techniques d'improvisation théâtrale aux situations quotidiennes
 - ◆ L'acceptation et la « mise en danger » : le « sexy healthy happy » de Nabla Leviste
 - ◆ Le sentiment d'efficacité personnelle et les stimuli positifs
 - ◆ Les jeux de l'esprit et de l'éloquence pour trouver son style de légèreté et d'humour

- Jouer avec sa créativité et son message
 - ◆ Scénarios collectifs sur un sujet donné
 - ◆ Ecriture individuelle sur le pitch d'une prochaine prise de parole
 - ◆ Présentations individuelles et collectives des créations

Bénéfices pour les participant.e.s

L'acceptation du « c'est possible ... même pour moi »
Des éléments pragmatiques pour s'engager dans l'action
La force et l'impulsion du collectif

LES BENEFICES - A l'issue de la formation, vous aurez appris à :

- *Comprendre vos émotions et apprivoiser vos peurs*
- *Assumer votre identité et votre style de communication*
- *Comprendre ce qui vous anime et donner du sens à vos interventions*
- *Exprimer ce qui est important pour vous et accepter de le dire*
- *Utiliser votre sensibilité comme un atout et un levier favorable de la prise de parole*
- *Mettre votre intelligence émotionnelle au service de vos projets et ambitions*
- *Cultiver une attitude positive vis-à-vis de « l'erreur »*
- *Communiquer avec plus d'impact, d'assurance et d'empathie*

LES PLUE-VALUES de la formation

- *Le plaisir au cœur des apprentissages et de vos valeurs*
- *La puissance de l'improvisation théâtrale pour accélérer le processus d'intégration*
- *L'expertise de l'intelligence émotionnelle pour développer la conscience et le sens*
- *L'expérimentation en direct pour associer la forme et le fond*
- *Les feed-backs coaching immédiats pour évoluer instantanément*

Une formation **unique en France** basée sur une pédagogie atypique, joyeuse et surprenante.

Entre la puissance des jeux d'improvisation théâtrale et l'influence de l'intelligence émotionnelle, ce séminaire va changer votre vie d'orateur.trice !

TARIF PUBLIC : 825€ TTC

Tarif exclusif prévente jusqu'au 25/05/2025 : 725€

Le tarif comprend la formation sur deux journées + les supports pédagogiques + l'hébergement + les collations

Financement en plusieurs fois et OPCO possibles

INSCRIPTION :

<https://yp.events/4752e3ce-c96a-498d-93b9-bf1748ab2d25/SILENCE-ON-VOUS-ECOUTE/ticketing>

Création pédagogique, organisation et animation :

Béatrice FORNARI

experte en Intelligence Emotionnelle et animatrice d'ateliers d'improvisation



Titulaire d'un DU de Neuro-psychopédagogie à Lyon 1
Certifiée EQi 2.0 au Centre de l'Intelligence
émotionnelle
Coach professionnelle RNCP – Praticienne PNL
Auteure du livre « *L'alchimie d'un rêve* »

Contact :

bea.fornari@be-enjoy.fr

Site Internet : www.be-enjoy.fr

Adresse du lieu – 668 route de Chal – 69170 – DIEME (45 kms de LYON)

Arrivée possible le vendredi 13/06 au soir à partir de 19h : 30€ de supplément

Départ possible le lundi 16/06 avant midi : 30€ de supplément

