Oser s'exprimer ! Prise de parole en public et prise de confiance en soi !

Mme MULLER Sarah

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 13)

Début le jeudi 02 octobre 2025

DURÉE : 01:30

PROFILS : Coach en psychologie positive

PRE REQUIS :

TOUS NIVEAUX

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 10MA1459

Prix : 257.00 €

DESCRIPTION

Osez vous affirmer et prenez la parole avec confiance !

Vous avez peur du regard des autres ? Vous aimeriez vous exprimer avec plus d'aisance et d'impact ? Cet atelier interactif vous aide à surmonter vos blocages et à gagner en confiance pour enfin oser prendre la parole avec assurance.

Comprenez les mécanismes de la confiance en soi et identifiez vos croyances limitantes pour mieux les dépasser.
Maîtrisez votre posture et votre communication non verbale : regard, gestuelle, respiration…
Débarrassez-vous de la peur du jugement avec des techniques de désensibilisation et des mises en situation bienveillantes.

Un atelier bienveillant, dynamique et motivant pour enfin oser vous exprimer avec confiance et sérénité !

Oser s'exprimer ! Prise de parole en public et prise de confiance en soi !

Mme MULLER Sarah

OBJECTIFS

Aider les participants à dépasser la peur du jugement en public, développer leur confiance en eux, à améliorer leur posture et leur élocution.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	02-10-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	09-10-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	16-10-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	06-11-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	13-11-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	27-11-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	04-12-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	18-12-2025	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	22-01-2026	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	29-01-2026	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-02-2026	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	19-03-2026	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	26-03-2026	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE