



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le jeudi 10 octobre 2019



DURÉE : 01:30

PROFILS :

PRE REQUIS :

Pour personnes parlant et écrivant le français.

Prévoir 1,50€ pour documents

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU899

Prix : **58.00 €**

DESCRIPTION

"Je ne trouve pas mes mots, je me sens jugé(e) lorsque je prends la parole..."

Oser parler, c'est dire plus que des mots, c'est oser être.

Des outils pour le contrôle de mes émotions, pour les improvisations, la cohérence de mes propos.

Un savoir- être, un savoir-faire pour passer de la peur au **plaisir de dire**.

Chaque participant(e) sortira vivant(e) des séances: humour exigé !

Mise en situation individuelle et de groupe-Analyse interactive

Présence régulière et forte implication nécessaire.

OBJECTIFS

- Vivre positivement le trac : se préparer mentalement et physiquement.
- Savoir rebondir, gérer une situation imprévue : mobiliser rapidement idées et mots
- Prendre sa place, être l'égal des autres, adopter un comportement efficace dans les échanges.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-10-2019	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	17-10-2019	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	07-11-2019	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	14-11-2019	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	21-11-2019	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	28-11-2019	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Jeudi	05-12-2019	18:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE