



**La meilleure façon de gagner en confiance est de faire quelque chose que vous fait peur !**

### Objectifs :

Surmonter vos craintes, être capable de prendre la parole lors de réunions et partager vos idées en Anglais.

Nous vous proposons une manière originale d'apprendre à participer à l'oral en réunion en Anglais avec confiance. Une méthode unique, 5 étapes pour surmonter la peur et atteindre vos objectifs.

### Public :

Tout public.

Test de positionnement en amont pour constitution de groupe de niveau homogène : [www.oscar-cel.com](http://www.oscar-cel.com)

### Accessibilité :

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez prendre contact avec le référent handicap du service : Catriona CUREAU au 02 43 50 29 48.

### Compétences visées :

- 1 Avoir un objectif précis et réalisable
- 2 Etre bien préparé, pour être concentré et donc plus détendu
3. Poser des questions (au lieu de partager des idées) au bon moment
4. Parler en toute confiance (même si vous ne l'êtes pas).
5. Travailler sur le langage corporel, respiration, la voix et le contact visuel.

### Points forts :

98% des apprenants du CEL sont très satisfaits ou satisfaits de leur formation (chiffres 2020).

### Les plus pédagogiques :

**Animateur :** Intervenante native et expérimentée dans l'apprentissage envers les adultes

### Méthodes :

4 séances de 2 heures le soir de 18h à 20h.

Les séances se déroulent exclusivement dans la langue cible, menés par un coach anglophone.

Cette formation utilise des exemples pratiques, travaillant avec des scénarios réalistes et des sujets qui vous concernent personnellement, en vous donnant des outils et des stratégies qui peuvent être appliqués immédiatement pour une meilleure performance.

En mini groupe de 3 à 6 personnes, la formation se déroule dans une ambiance constructive et conviviale.

Salles spacieuses et équipées des vidéoprojecteurs et PC.

### Validation / Certification :

Bilan pédagogique de fin de formation établi par le formateur en fonction du niveau de l'acquisition des objectifs définis ensemble et selon la grille européenne (CECR).

Possibilité d'ajouter une certification (TOEIC, LINGUASKILL, CLOE) pour rendre cette formation éligible au CPF.

## INFORMATION

 8 heures (4 sessions)



Modification : 25-03-2022

Eligible au CPF

**Catriona CUREAU**

Téléphone : 02.43.50.29.48

Centre d'Etude de Langues - CCI Le Mans Sarthe

7 avenue des Platanes

72100 Le Mans

[cel@lemans.cci.fr](mailto:cel@lemans.cci.fr)



## Programme :

Le contenu exact dépend de l'analyse de besoins effectués en amont de la formation et est fixé en fonction des stagiaires :

- cerner ses qualités et ses points faibles,
- surmonter son trac, laisser parler ses émotions,
- capitaliser ses atouts personnels pour développer la confiance en soi,
- planifier à l'avance et savoir de quoi parler, avant le début de la réunion,
- pratiquer à voix haute pour vous aider à avoir confiance en ce que vous allez dire.
- avant chaque réunion, avoir un objectif fixé pour prévoir la prise de parole.
- noter des idées pendant la réunion,
- prendre le bon moment pour participer dans la conversation,
- Ne pas s'excuser, cela mine tout ce que vous voulez dire,
- s'insérer dans la conversation pendant une réunion rapide et intense,
- poser des questions, pour augmenter votre visibilité auprès des autres,
- répéter ce qui a été dit en utilisant vos propres mots,
- travailler le comportement non verbal : l'attitude, la présence, les gestes, le regard, les mimiques, langage corporal,
- mise en situation dans des jeux de rôles, avec feedback (filmée),
- entraînement à des exercices de respiration et de décontraction.