



- ***Communication gestuelle et efficacité***



L'Art de la Marche – La Marche de l'Etre

Téléphone

06 69 02 32 54

Mail :

armelle.dupiat@lamme.fr

Site :

www.lamme.fr

Prix par module d'une journée (7 heures) 590 euros H.T.



Objectifs pédagogiques

- Utiliser des outils pour développer votre propre empathie envers les autres
- Mobiliser ses propres ressources pour donner du corps, de la matière à votre message
- Approches concrètes pour accrocher votre public grâce à l'impact de vos gestes et de vos mots

Programme pédagogique

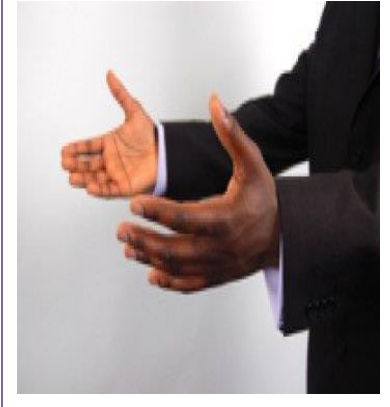
- Comprendre l'effet de votre langage corporels et de ses conséquences sur les autres
- Repérer les indicateurs du désintéressement de vos écoutants
- Prendre conscience des risques d'image et organisationnel dans votre travail
- Comprendre quel est le geste le plus adapté comme appui à vos mots et pourquoi
- Admettre que vous ne maîtrisez pas tout dans votre communication non verbale
- Mettre en place une palette gestuelle qui vous ressemble pour favoriser la mémoire de vos écoutants

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de votre qualité relationnelle
- Démarche interactive et vivante
- Exercices pratiques sous jeux de rôles
- Outils ludiques et démarche participative
- Apprentissage de techniques gestuelles

Intervenants

Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer

Objectifs pédagogiques

- Utiliser des outils pour développer et faire travailler votre voix, sa texture, sa tonicité
- Mobiliser vos propres ressources pour raconter votre discours comme une histoire captivante
- Approches concrètes pour vous réconcilier avec votre image et donner le meilleur à votre public

Programme pédagogique

- Comprendre l'effet de votre voix et ses conséquences sur votre auditoire
- Repérer vos indicateurs émotionnels et les intégrer dans votre prise de parole
- Prendre conscience de vos atouts et développer des messages fluides et compréhensibles
- Savoir pourquoi vous voulez vous exprimer en public, quels en sont les enjeux
- Acceptez le profil de communicant que vous êtes pour comprendre les conséquences qui en découlent
- Mettre en place une synergie gagnant/gagnant entre l'environnement, l'ergonomie et vos objectifs

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de votre qualité relationnelle
- Démarche interactive et vivante
- Exercices pratiques sous jeux de rôles
- Outils ludiques et démarche participative
- Apprentissage de techniques gestuelles

Intervenants

Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer

Objectifs pédagogiques

- Utiliser des outils pour développer et faire travailler votre voix, sa texture, sa tonicité
- Mobiliser vos propres ressources pour raconter votre discours comme une histoire captivante
- Approches concrètes pour vous réconcilier avec votre image et donner le meilleur à votre public

Programme pédagogique

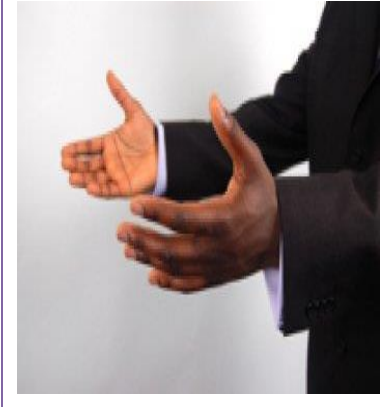
- Comprendre les mécanismes de l'écoute
- Repérer la meilleure écoute pour vous
- Relever les indicateurs des non-dits de vos écoutants
- Savoir réajuster votre observation pour développer votre esprit de synthèse
- Reconnaître vos points forts et à améliorer pour mieux performer pendant vos réunions
- Mettre en place une écoute et une observation empathique sans jeux de pouvoir

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de votre qualité relationnelle
- Démarche interactive et vivante
- Exercices pratiques sous jeux de rôles
- Outils ludiques et démarche participative
- Apprentissage de techniques gestuelles

Intervenants

Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer

Objectifs pédagogiques

- Découvrir quelle écoute vous pratiquez et pourquoi
- Découvrir des outils et des méthodes nouvelles pour mieux écouter
- Mettre en place une attitude d'écoute responsable et respectueuse

Programme pédagogique

- Savoir prendre en compte l'autre
- Poser les bases d'une écoute centrée, attentive et bienveillante
- Préparer sa maîtrise écologique et ergonomique avant l'écoute
- Utiliser des outils pour mieux écouter
- Travailler sur la juste distance pendant l'écoute
- Mettre en place une écoute non dirigée par rapport à ses propres références
- Où poser son regard lorsque l'on écoute l'autre selon le contexte
- Oser interrompre pour clarifier son écoute

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de votre écoute
- Démarche interactive et ludique
- Exercices pratiques et jeux de rôles
- Outils ludiques et démarche participative
- Expérimentation de techniques

Intervenants

Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer

Objectifs pédagogiques

- Utiliser des outils pour développer son empathie
- Mobiliser ses propres ressources pour introduire, préserver le respect et la civilité
- Solutions concrètes pour enrayer l'irrespect et l'incivilité
- Revisiter les règles fondamentales de la communication

Programme pédagogique

- Comprendre les mécanismes relationnels et leurs conséquences
- Repérer les indicateurs de l'irrespect et de l'incivilité non verbale
- Prendre conscience des risques d'image et organisationnel dans l'entreprise
- Comprendre son comportement vis-à-vis des autres
- Admettre que vous êtes votre propre outil pour améliorer votre qualité relationnelle
- Mettre en place une stratégie individualisée de l'empathie, du respect et de la civilité

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de votre qualité relationnelle
- Démarche interactive et vivante
- Exercices pratiques sous jeux de rôles
- Outils ludiques et démarche participative
- Expérimentation de techniques

Intervenants

Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer

Objectifs pédagogiques

- Découvrir la différence entre ce qui est important et ce qui est urgent
- Réfléchir en terme de conséquences de vos actions
- Favoriser l'organisation des vos actions par l'écriture
- Comprendre comment la structuration de votre travail génère un ressenti de mieux être

Programme pédagogique

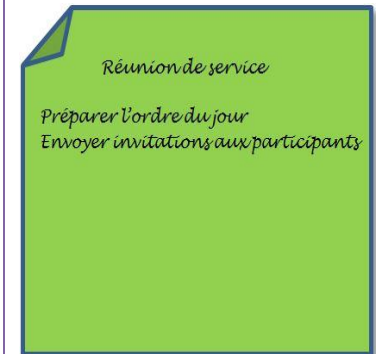
- Mettre en adéquation vos priorités et celles de votre entreprise
- Repérer les indicateurs pour différencier l'importance de l'urgence
- Identifier vos émotions face au stress généré par un travail urgent
- Utiliser des outils efficaces avec des moyens simple pour structurer votre travail
- Découvrir l'art de faire des listes efficaces
- Approcher l'écriture grâce aux listes par leur concision, simplicité et immédiateté
- Comment introduire mes listes dans mon quotidien au travail

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de ses priorités
- Démarche réflexive et expressive
- Exercices pratiques et individualisés
- Outils ludiques
- Expérimentation de techniques

Intervenants

Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer



- ***Bien Etre et efficacité***



L'Art de la Marche – La Marche de l'Etre

Téléphone

06 69 02 32 54

Mail :

armelle.dupiat@lamme.fr

Site :

www.lamme.fr

Prix par module d'une journée (7 heures) 590 euros H.T.

Prix du module « Marche Urbaine » de 3h30 à 190 H.T.



Objectifs pédagogiques

- Questionnement défensif et offensif pour comprendre votre scénario personnel d'échec
- Rebondir grâce à votre prise de conscience et votre bon sens
- Accepter les projets qui vous correspondent pour réussir

Programme pédagogique

- Apprendre à vous auto questionner afin de mieux percevoir l'origine de vos erreurs
- Repérer les signes indicateurs de votre stress pour faire face à cette situation
- Identifier les facteurs positifs afin de mieux rebondir
- Utiliser des outils simples pour identifier les projets qui vous correspondent
- Savoir mobiliser des ressources extérieures, demander des conseils aux experts
- Découvrir votre potentiel caché source de confiance en soi
- Mettre en place une stratégie de réussite gagnant/gagnant

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de son stress
- Démarche interactive et vivante
- Exercices pratiques en duo
- Outils ludiques et démarche participative
- Expérimentation de techniques

Intervenants

✓ Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer

Objectifs pédagogiques

- Découvrir sa propre marche et les techniques éducatives corporelles approprié à soi
- Découvrir comment prévenir le stress par la marche et marcher au quotidien
- Mettre en place un mental gagnant pour atteindre ses objectifs et renforcer sa créativité

Programme pédagogique

- Comprendre les techniques de marche pour ancrer sa confiance en soi
- Repérer les moments où je dois favoriser le mouvement pour être plus concentré
- Identifier les bienfaits de la marche, facteurs de mieux être au travail
- Comprendre comment la marche stimule mes facultés cérébrales, ma perception sensorielle
- Muscler ma résistance physique et psychique
- Comprendre les mécanismes du mouvement à la marche et leurs conséquences
- Intégrer la marche comme activité physique dans mon quotidien, au travail

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de son rythme, cadence, posture, souffle, persévérance
- Démarche interactive et tonifiante
- Exercices pratiques en groupe et en duo
- Outils d'exploration motrice
- Apprentissage de techniques de marche

Intervenants

✓ Armelle Dupiat Aellen



Durée 3h30 minutes

Public

Tout public

Dates

À déterminer

30 pauses atypiques au travail pour calmer le stress - Module 2c

et retrouver dynamisme et créativité

Objectifs pédagogiques

- Découvrir pourquoi vous devez prendre une pause régulière au travail
- Découvrir des pauses atypiques permettant de mieux vivre au travail
- Mettre en place des pauses appropriées pour générer une dynamique motivante

Programme pédagogique

- Comprendre les bienfaits de la pause et les répercussions mentales sur la santé au travail
- Repérer la pause la plus appropriée au regard de votre personnalité
- Identifier les moments adéquats pour faire une pause
- Utiliser différents outils et moyens pour faire une pause
- Organiser des pauses en groupe pour renforcer les liens sociaux
- Comprendre que les pauses ont une répercussion sur notre productivité et dynamisme
- Mettre en place une démarche personnalisée, ergonomique et écologique simple

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de son temps
- Démarche interactive et vivante
- Démonstrations pratiques
- Outils ludiques et démarche participative
- Expérimentation de techniques

Intervenants

✓ Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer

Objectifs pédagogiques

- Découvrir en quoi le Feng Shui peut contribuer à améliorer vos performances
- Comment introduire le Feng Shui au travail sans perturber l'organisation et vos collègues
- Mettre en place le Feng Shui en écoutant, observant son lieu de travail

Programme pédagogique

- Comprendre les bienfaits du Feng Shui
- Repérer les modifications à effectuer et obtenir l'adhésion de son staff
- Identifier les déséquilibres organisationnels pour mieux créer, produire au travail
- Utiliser différents outils et moyens pour faire une pause Feng Shui
- Se réapproprier ses sens pour une meilleure force vitale au travail
- Comprendre que le Feng Shui est votre allié pour être force de propositions
- Mettre en place une démarche personnalisée, ergonomique et écologique simple

Moyens pédagogiques et animation

- Evaluation de son temps
- Démarche interactive et vivante
- Démonstrations pratiques
- Outils ludiques et démarche participative
- Expérimentation de techniques

Intervenants

✓ Armelle Dupiat Aellen



Durée 7 heures

Public

Tout public

Dates

À déterminer



Présentation des intervenants



Armelle Dupiat est formatrice en communication, praticienne en techniques éducatives corporelles, spécialisation « Approche du mouvement ». Issue, entre autres, du monde scientifique, puis formée à différentes approches psychopédagogiques, psychocorporelles (Relation d'aide, A.T, PNL, psychologie analytique de groupe), elle intervient dans des grands groupes d'entreprise et travaille en partenariat avec des cabinets en communication. Son expérience en entreprise a résolument orienté ses interventions vers un objectif de « mieux communiquer ensemble » pour une « meilleure qualité de vie au travail ».

Ce document reste la propriété intellectuelle de L'Art de la Marche - La Marche de l'Être et ne peut être diffusé, reproduit sans autorisation.

www.lamme.fr

Armelle Dupiat Aellen

Armelle.dupiat@lamme.fr

06 69 02 32 54