



MARIE-THERÈZE  
L O R E N Z

# Formations en communication et en personnalité

Des compétences clés pour plus de succès

Dans les réunions difficiles, les situations de leadership délicates et les conflits qui mobilisent de l'énergie, lors d'entretiens exigeants et de présentations importantes, une **communication efficace et en toute confiance**, une **personnalité consciente de soi** et une **autorégulation efficace** sont les clés du succès.

Je propose des formations sur ces thèmes, qui peuvent être organisées en individuel ou en équipe et qui peuvent être adaptées de manière flexible à vos besoins individuels.

## Communication en toute confiance

Apprenez à utiliser **la voix, le corps et le langage** pour vous exprimer de manière **claire, libre et vivante** et à gérer votre **impact personnel** de manière authentique.

Il s'agit ici des éléments non verbaux (langage corporel) et paraverbaux (voix, ton, pauses, rythme de parole, etc.) de la communication - ceux-ci déterminent jusqu'à 90 % la manière dont notre communication est interprétée.

## Communication efficace

Développez votre capacité à **communiquer de manière ciblée et constructive** afin d'influencer efficacement, d'atteindre des objectifs et de **résoudre des conflits** avec succès.

Ici, l'accent est principalement mis sur le contenu de la communication, mais le langage corporel et la voix sont également des vecteurs non négligeables.

## Conscience de soi et autoregulation

Apprenez à connaître vos **points forts** et à **surmonter** plus efficacement **vos défis** et obstacles personnels. Prenez conscience des **croyances** qui vous limitent et ancrez-en de nouvelles, plus porteuses. Apprenez à contrôler votre état émotionnel et à activer des **ressources intérieures** utiles.

Une meilleure conscience de soi et une plus grande autorégulation signifient plus de bien-être, plus de rayonnement et une meilleure capacité à s'imposer.

Pendant toutes les formations, je veille à un mélange idéal de transmission de **connaissances**, d'**exercices pratiques** et de **feedbacks individuels**. Pour que l'apprentissage soit le plus efficace et le plus durable possible, une grande importance est accordée à sa **mise en œuvre pratique** et réaliste, et un lien concret est établi avec le quotidien professionnel.