

Bonjour à tous,

Je viens de déposer le document lié à notre première journée. Prenez le temps de le lire et retenez bien entre autres la boussole des couleurs, nous ferons quelques exercices en test en début de journée la prochaine fois (le 29 février). ! Surtout n'hésitez pas à me contacter si quelque chose n'est pas clair.

Programme de notre seconde journée : Après quelques révisions sur la journée 1, nous travaillerons sur la posture non verbale dans la communication. Vous verrez elle est au cœur d'un entretien réussi !

Nous ferons bien entendu quelques exercices pour vous mettre dans le vif du sujet. Puis nous aborderons la notion de stress et je vous montrerai quelques exercices respiratoires qui pourront vous aider à faire baisser votre niveau de stress avant un entretien par exemple.

Enfin, nous terminerons par le travail sur vos talents (si si vous en avez tous !) afin que vous sachiez les mettre en avant et gagner en confiance en vous.

J'espère que ce programme vous plaira.

En attendant de vous retrouver, je vous souhaite de bons moments à l'Ecole Atypique et ailleurs !