

# RESSOURCES

# VOUS



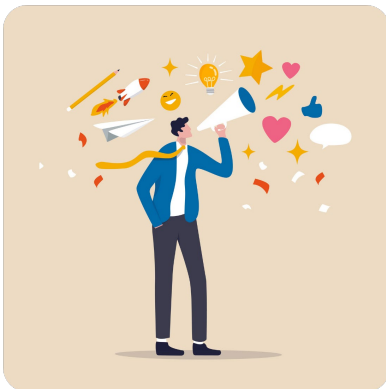
LA LIBERTÉ D'APPRENDRE  
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

N°11

Les relations sont au cœur de la vie professionnelle. Or, bien souvent, nous n'osons pas prendre la parole, lors de réunions ou même dans un point en face à face. Pourtant, oser exprimer ses idées est important pour le fonctionnement de son équipe mais aussi pour soi-même.

Comment lever les freins et les « croyances » qui nous empêchent de nous exprimer ? Quels sont les bienfaits pour notre bien-être et le bien-vivre au quotidien ? Comment se préparer afin que ces conversations soient abordées de la bonne manière ? Retrouvez dans ce numéro quelques clés pour enfin oser prendre la parole !

## #SEDÉVELOPPER



### LE MOOC DU MOIS

#### Prenez la parole en public

Si vous avez envie d'améliorer l'impact de vos prises de parole en public, de développer votre charisme à l'oral, de combattre votre timidité et réduire votre stress, d'acquérir les compétences pour être plus à l'aise devant les autres... Alors vous êtes au bon endroit ! Que ce soit pour parler à une conférence, délivrer un contenu face caméra ou encore donner une présentation en réunion... vous découvrirez



### L'ARTICLE DU MOIS

#### Le courage de dire les choses

Pour la plupart des gens, bien communiquer, c'est être doux, posé, neutre, sans hausser le ton, sans déranger. C'est se taire en espérant que l'on sera compris, c'est prononcer des paroles aimables qui, pourtant, sonnent faux. Ceci conduit tranquillement à la lente agonie de la relation, à la langue de bois. Pour éviter ce piège, il s'agit d'oser dire les choses simplement, sans vexer, ce qui demande

comment captiver votre public.

une dose de courage et de la technique.

Je participe !

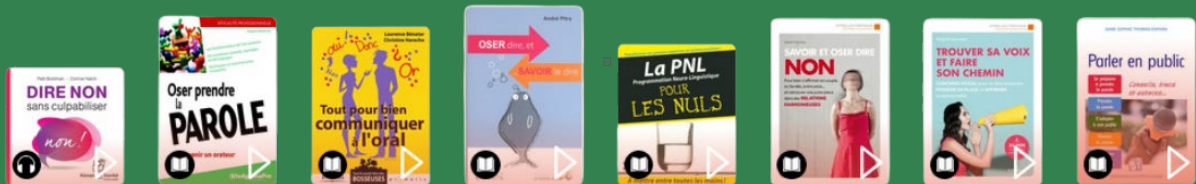
Ça m'intéresse !



Oser dire les choses est un acte de courage qui comporte de très nombreux avantages. Pourtant, nombreuses sont les personnes qui n'osent pas s'exprimer ou qui, ayant bridé trop longtemps leur parole, ne le font pas à bon escient. Comment se préparer afin que ces conversations soient abordées de la bonne manière ? Quels sont les bienfaits pour notre bien-être et le bien-vivre au quotidien ?

Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !

Ça m'intéresse !



## CONFÉRENCE INSPIRANTE

### J'ose prendre la parole

Le 24 mars, venez profiter de l'expérience de Sylvie Grivel, spécialiste de l'assertivité. Oser prendre la parole est important pour le fonctionnement de son équipe mais aussi pour soi-même. Quels sont les freins et les



## CONFÉRENCE DU NET

### Imitez les autres !

Le véritable secret de préparation de Pascal Haumont pour une bonne prestation oratoire ? Imiter les meilleurs orateurs pour s'imprégner du personnage et devenir plus impactant dans sa communication orale.

« croyances » qui nous empêchent de nous exprimer ? Comment les surmonter ? En prenant conscience des situations, de ce qui s'y joue et de l'impact positif de la prise de parole.

[Je m'inscris !](#)

Vous n'êtes pas imitateur, mais en prise de parole en public comme dans tous les domaines, il est essentiel de s'inspirer des autres, en intégrant des attitudes et en en faisant des automatismes.

[Je regarde !](#)



## PLAISIR MOTEUR

Le plaisir, un moteur de motivation au travail.



## RÉSISTANCE AU CHANGEMENT

Le changement, à la fois terrifiant et nécessaire.

[Je veux recevoir les prochaines vidéos !](#)



## Êtes-vous un impertinent constructif ?

Comment dire ce que l'on pense ou ce que l'on ressent à son manager sans paraître agressif ou irrespectueux ? Bon nombre d'entre nous ont envie de participer au développement de leur organisation, ont envie

d'exprimer un avis pour aller dans le sens de plus d'efficacité.

L'impertinence constructive peut être un très bon moyen de libérer la parole et de remettre l'intelligence collective au cœur du travail. Êtes-vous un impertinent constructif ? Avez-vous envie de le devenir ? Ce test va vous y aider !

[Je me lance !](#)

**Votre ambition** au service de ce qui compte vraiment.



**Yvelines**  
Le Département



[Se désabonner](#) | [Gérer votre abonnement](#)

Conseil départemental des Yvelines - 2 place André Mignot 78000 Versailles