



SBLV. USPF. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



KOMVISIO
Seven Senses Coaching

Formation modulaire « Nous façonnons l'avenir dans les instances – engagées avec compétence et en réseau »

Module 2 : Comment communiquer de manière efficace et authentique ?

En quoi consiste ma compétence à me présenter en public et comment l'utiliser au mieux ? Comment être efficace sur le plan rhétorique ? Comment me démarquer en cas de dévalorisation ? Comment contrer avec confiance les pires scénarios et transformer les spirales négatives en du positif ? Entraînement pour le travail au sein de commissions et autres instances.

Parenthèse : s'exprimer dans les médias et lors de conférences en ligne, donner des interviews.

Devise : « J'exprime mon opinion et mes contenus avec assurance. »

Contenus	• Présentation efficace et utilisation de la voix – avec feedback reposant sur des critères • Structures de l'argumentation rhétorique • Pratiques de dialogue avec écoute et prise de parole • Stratégies constructives et gestion des dévalorisations externes • Comment me stabiliser et tourner des spirales négatives en du positif ? • Parenthèse : donner des interviews, s'exprimer dans les médias (par vidéo), optimiser son efficacité lors des conférences en ligne
Objectifs	Chaque femme • sait comment s'affirmer de manière efficace en utilisant sa présence physique et sa force de persuasion, et en maîtrisant sa nervosité • utilise sa voix pour transporter ses contenus • utilise les structures (d'argumentation) et outils de la rhétorique pour convaincre et pour s'en tenir au fil rouge • connaît les pratiques de l'écoute et de la prise de parole pour rester présente et ouverte • s'exerce de manière adéquate pour se démarquer lors de dévalorisations, être force de proposition et "rester dans la course". • s'exprime de manière vivante lors de conférences en ligne (p. ex. Zoom) et utilise le média correctement • participe à la conception d'interviews de manière ciblée et répond de manière efficace aux lecteurs / auditeurs



SBLV. USP. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
Union suisse des paysannes et des femmes rurales
Unione svizzera delle donne contadine e rurali



KOMVISIO
Seven Senses Coaching

Méthodes	Eléments théoriques, exercices corporels, travail en petits groupes, présentations personnelles devant le groupe, travail filmé avec feedback, mises en scène, réalisation de tâches à domicile avec smartphone
Organisation	2 jours en présentiel ½ jour d'exercices en petits groupes (env. 5 femmes) en ligne, avec discours préparé (avec 2 formatrices pour les grands groupes)