

2024

# Catalogue des formations

L'INSTANT FORMATION



*L'Instant Formation*



## Table des matières

Ennéagramme .....	3
E1 - Les bases de l'Ennéagramme .....	4
E2 - Les sous-types de l'Ennéagramme .....	7
E3 – Evoluer avec l'Ennéagramme .....	10
E4 – Ennéagramme et Agilité relationnelle .....	13
Prise de parole en public.....	16
PP1 – Les bases de la Prise de parole en public.....	17
PP2 – Prise de parole en public : Perfectionnement.....	20
Improvisation et agilité relationnelle .....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
AG1 – Improvisation et Agilité Relationnelle.....	<b>Erreur ! Signet non défini.</b>
Conditions tarifaires.....	23
Tarifs prestations 2023 .....	24
Conditions Générales de vente 2023 .....	25

**Toutes nos formations peuvent se décliner en session intra-entreprise ou en inter-entreprise.  
Chaque module commence par un tour de table des objectifs de chacun, afin d'adapter le déroulé  
de la session aux personnes présentes.**

Nous consulter pour définir des dates et pour construire votre parcours sur mesure :  
[contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)



# ENNEAGRAMME



## PROGRAMME DE FORMATION

### M1 - Les bases de l'Ennéagramme

#### PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication intrapersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux salariés, managers, personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients / collaborateurs, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

#### PRÉ-REQUIS

- Néant

#### OBJECTIFS

- Acquérir des repères sur la construction de la personnalité humaine
  - Acquérir une connaissance de base des différents types de personnalité selon l'Ennéagramme
  - Mieux comprendre les ressorts inconscients de sa personnalité et ses freins au changement
  - Identifier les sources de motivation et de peurs chez l'autre pour mieux les prendre en compte
  - Améliorer la qualité de ses relations humaines en s'adaptant au modèle du monde de l'autre
- Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

##### Journée 1

##### Introduction

- Présentation de l'Ennéagramme
  - Les origines de l'Ennéagramme
  - Fondements et partis pris du modèle
- La personnalité selon l'Ennéagramme
  - Construction de la personnalité
  - Adaptation, structuration par la peur
  - Ego, Compulsion et Essence

##### Fondamentaux de l'Ennéagramme

- Les 3 centres de perception, modèle de prise de décision :
  - Centre instinctif
  - Centre émotionnel
  - Centre mental
- Qu'est-ce qu'un type de personnalité ?
  - Trait principal et personnalité
  - Dynamique du type : Base, ailes et flèches

##### Présentation des types 1-4-2

- Saynète d'introduction
- Peur, égo et mécanisme de défense
- Mode de fonctionnement et motivation profonde
- Principales caractéristiques positives et négatives
- Clefs de compréhension et de développement
- Débrief collectif sur chaque type



L'Instant Formation

## Journée 2

### Présentation des types 8-5-7-3-6-9

- Saynète d'introduction
- Peur, égo et mécanisme de défense
- Mode de fonctionnement et motivation profonde
- Principales caractéristiques positives et négatives
- Clefs de compréhension et de développement
- Débrief collectif sur chaque type

### Conclusion

- Positions de stress et de sécurité
- Identification de sa propre structure
- Plan d'action : ce que je vais pouvoir faire

### DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Apports théoriques et conceptuels (40% du temps)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (20% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (30% du temps)
- Saynètes d'illustration de chaque type (10% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

### ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

### VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

### MODALITÉS

---

- Durée : 16h au total
- Horaires : 2 journées de 8h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr) - Site : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)



L'Instant Formation

## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Inscription en formation professionnelle continue : 580€ (T.V.A. non applicable) pour les 16h

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, MSG - Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans.
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr)
- Site internet : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



---

## PROGRAMME DE FORMATION

### M2 - Les sous-types de l'Ennéagramme

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication intrapersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux salariés, managers, personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients / collaborateurs, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

#### PRÉ-REQUIS

---

- M1 – Les bases de l'Ennéagramme ou toute autre formation de base permettant d'avoir une solide connaissance des 9 types de l'Ennéagramme et de connaître son propre type

#### OBJECTIFS

---

- Connaître la théorie des sous-types de l'Ennéagramme et des 27 archétypes
- Identifier ses talents et motivations profondes
- Comprendre les ressorts de la relation au matériel, à l'autre et au collectif
- Comprendre l'origine des conflits interpersonnels pour mieux les prévenir
- Développer des clefs de gestions des conflits

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1

##### Introduction

- Révisions des 9 types à partir des témoignages des stagiaires présents
  - Peur et blessure
  - Ego, compulsion et essence
- Précisions et intégration des nuances apportées par les flèches et les ailes de chaque base
- Echanges sur les observations réalisées par chacun pendant l'intersession

##### Les Sous-Types : notions de base

- Théories de la détermination du sous-type
- Description des trois modes instinctifs :
  - Sous-type auto-préservation
  - Sous-type intime
  - Sous-type social
- Exercices en binôme sur les comportements génériques de chaque sous-type
- Auto-détermination du sous-type dominant pour chaque stagiaire

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



l'Instant Formation

## **Mieux comprendre nos comportements et ceux des autres**

- Expertises et talents liés à chaque sous-type
- Opinions et jugement : mettre fin aux complexes d'infériorité et de supériorité
- Pistes de développement pour chaque sous-type

## **Journée 2**

### **Mieux comprendre l'autre : Témoignages en panels**

- Pour chacun des 3 sous-type :
  - Exemples d'expression concrète des qualités liées au sous-type
  - Exemples d'expression concrètes des difficultés de chaque sous type
- Erreurs à ne pas commettre, et clef de l'entrée en lien pour chaque sous-type

### **Articulation type/sous-type**

- Comprendre l'importance de la tension psychologique
- Identifier les ressorts de sa propre réactivité / tension

**Exercice : identifier son propre processus de montée en tension et trouver des celfs pour le court-circuiter**

## **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

---

- Apports théoriques et conceptuels (25%)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (30% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (30% du temps)
- Exercices de mise en pratique (15% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## **ÉVALUATION DE LA FORMATION**

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## **VALIDATION DE LA FORMATION**

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage





L'Instant Formation

## MODALITÉS

---

- Durée : 16h au total
- Horaires : 2 journées de 8h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Inscription en formation professionnelle continue : 580€ (T.V.A. non applicable) pour les 16h

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)
- Site internet : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr) - Site : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)



## PROGRAMME DE FORMATION

### M3 – Evoluer avec l'Ennéagramme

#### PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication intrapersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

#### PRÉ-REQUIS

- E1 – Les bases de l'Ennéagramme ou tout autre formation de base permettant d'avoir une solide connaissance des 9 types de l'Ennéagramme et de connaître son propre type

#### OBJECTIFS

- Comprendre et utiliser la dynamique d'évolution de l'Ennéagramme
- Comprendre sa mécanique d'adaptation et identifier ses réactions au stress
- Comprendre les différents stades de développement de chaque type et s'y situer
- Développer des outils concrets pour gérer sa charge émotionnelle et mentale
- Identifier le potentiel de développement de l'autre et trouver des outils d'accompagnement adaptés

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

##### Journée 1

##### Introduction

- Rappel des centres de perception privilégiés : cristallisation de l'Ego et fonctionnement des trois centres d'intelligences
- Témoignages – Partages en panels de types
  - Echanges sur les observations réalisées par chacun pendant l'intersession
  - Partages du chemin parcouru par chacun et des résistances
  - Illustration du rôle social de chaque type

##### Mieux comprendre sa réactivité et celle des autres

- Groupes Horneviens – Comprendre les attitudes sociales
  - Les Assertifs : 3-7-8
  - Les Conformatifs : 6-1-2
  - Les « En retrait » : 9-4-5
- Groupes Harmoniques – Comprendre les réactions en cas de situation difficiles
  - Les Positifs : 9-2-7
  - Les Compétents : 3-1-5
  - Les Réactifs : 6-4-8

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



## **Compulsion, Essence et évolution**

- Qu'est-ce que l'Evolution dans l'Ennéagramme
- Rappel : l'Ego, la compulsion et l'Essence

## **Journée 2**

### **Dynamique et niveaux de développement dans l'Ennéagramme**

- Intégrer les niveaux de développement de chaque type
- Signal d'alarme et drapeau rouge
  - Repérer les signaux de l'activation de notre réactivité
  - Exercices pour sortir de l'Ego

### **Vertus et Idées supérieures : Les 9 talents de l'Ennéagramme**

- Description des 9 types « au mieux »
- Comprendre les talents que chacun a à apporter au monde
- Conditions de réalisation et d'épanouissement pour chaque type

### **Devenir présent à soi pour se développer et aider l'autre**

- Découvrir la puissance de l'observateur intérieur
  - Exercice : le continuum de la présence
- Passer à l'acte – les outils et pratiques qui aident chaque type
  - Trouver des pistes pour aider l'autre
  - S'engager, la pratique des petits pas

## **DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE**

---

- Apports théoriques et conceptuels (25%)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (20% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (40% du temps)
- Exercices de mise en pratique (15% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## **ÉVALUATION DE LA FORMATION**

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers d'échanges et de questions visant à valider la pleine compréhension des concepts et enseignements transmis
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## **VALIDATION DE LA FORMATION**

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage



L'Instant Formation

## MODALITÉS

---

- Durée : 16h au total
- Horaires : 2 journées de 8h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Inscription en formation professionnelle continue : 580 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)
- Site internet : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr) - Site : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)



---

## PROGRAMME DE FORMATION

### M4 – Ennéagramme et Agilité relationnelle

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne à la recherche d'une meilleure connaissance de soi et des autres et d'une meilleure communication intrapersonnelle.

Cette formation pourra s'adresser tout particulièrement aux personnels RH, thérapeutes ou professionnels dont le métier consiste à être régulièrement dans l'accueil ou la communication avec des patients / clients, nécessitant une bonne compréhension de l'autre et un recul sur sa propre personnalité.

#### PRÉ-REQUIS

---

- E1 – Les bases de l'Ennéagramme ou tout autre formation de base permettant d'avoir une solide connaissance des 9 types de l'Ennéagramme et de connaître son propre type

#### OBJECTIFS

---

- Développer sa capacité à écouter l'autre dans l'échange (verbal et non-verbal)
- S'adapter aux réactions de l'autre et identifier son modèle du monde
- Gérer ses émotions pour rester présent dans l'échange
- Développer sa capacité à réagir rapidement et de manière adaptée en situation de conflit
- Développer sa créativité relationnelle

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1

##### Introduction

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des situations de travail proposées par les stagiaires
- Rappel sur les fondamentaux de la communication
  - Composantes de la communication
  - Principes de bases d'une communication constructive

**Echauffement** - Exercices de mobilisation tête – cœur – corps

##### Comprendre le modèle du monde de l'autre grâce aux techniques du théâtre

- Introduction au jeu du comédien : Introspection et interprétation
- Mise en mouvement et déplacement de chaque type
- Exercices d'application : comprendre et interpréter chaque type dans une situation simple

##### Débrief de la journée et partages d'expérience

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



## Journée 2

**Echauffement** - Exercices de mobilisation tête – cœur – corps

### Construction des saynètes d'étude

- Identification des scenarii possibles et choix du thème de travail par groupe
- Préparation des différentes stratégies d'improvisation par groupe

### Mise en pratique – Gestion de conflit

- Improvisations guidées avec le comédien autour des thèmes de travail identifiés
- Débrief des situations et identification des clefs / ressorts / portes d'entrée possibles dans chaque situation jouée
- Apports théoriques complémentaires

### Conclusion et partage d'expériences

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Apports théoriques et conceptuels (10%)
- Témoignages, exemples et illustrations apportés par les stagiaires (20% du temps)
- Echanges en binômes/groupes réduits et mises en pratique (40% du temps)
- Construction et interprétation de saynètes (30% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers des échanges et des situations de jeu
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

## MODALITÉS

---

- Durée : 16h au total
- Horaires : 2 journées de 8h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr) - Site : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)



L'Instant Formation

## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 290 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h
- Inscription en formation professionnelle continue : 580 € (T.V.A. non applicable) pour les 16h

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans. Formé à l'Ennéagramme en 2019.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr)
- Site internet : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC





---

## PROGRAMME DE FORMATION

### PP1 – Les bases de la Prise de parole en public

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire et souhaitant développer son impact à l'oral

#### PRÉ-REQUIS

---

- Néant

#### OBJECTIFS

---

- Apprivoiser le trac
- Construire et structurer une prise de parole en public
- Développer son sens de la répartie
- S'adapter à son auditoire
- Développer son impact

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1

##### Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic
  - Ma gestion du stress/ trac
  - Mes forces et difficultés face à la prise de parole en public

##### Préparer et structurer sa prise de parole en public

- Captiver son auditoire grâce au storytelling et à la « Dramaturgie »
- Construire un discours pour gérer la « tension » et l'attention
- Structurer sa prise de parole autour d'un objectif de communication clair
- **Exercices d'application**

##### Comprendre et apprivoiser son stress et son trac

- Stress VS Trac : définitions
- Outils et techniques de gestion du stress / trac

##### Le corps dans la prise de parole en public

- Ecouter son corps
- Assoir sa présence
- Utiliser l'espace

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



## Journée 2

### La voix dans la prise de parole en public

- Exercices d'échauffement
- Exercices de dictions
- Placer sa voix et adresser un propos pour améliorer son impact

### Développer son écoute

- « Entendre ce qui n'est pas dit »
- Observer tout en parlant, pour adapter son discours à son auditoire et à ses réactions

### Cadre, orienter et rythmer un échange

- Choisir ses reformulations
- Adopter des techniques de communication efficaces

### Conclusion

- Partages d'expériences suite aux deux jours de formation
- Plan d'action individuel

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Apports théoriques et conceptuels (30% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (30% du temps)
- Mises en situation et debriefs (40% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

## MODALITÉS

---

- Durée : 14h au total
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.



## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 340 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Inscription en formation professionnelle continue : 680 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Formation organisée en intra-entreprise : 3 900 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans.

## CONTACT

---

- Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr)
- Site internet : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56



---

## PROGRAMME DE FORMATION

### PP2 – Prise de parole en public : Perfectionnement

---

#### PUBLIC CONCERNÉ

---

- Toute personne amenée à prendre la parole devant un auditoire important et/ou expert, et souhaitant développer son impact à l'oral ainsi que sa capacité à convaincre en situation difficile

#### PRÉ-REQUIS

---

- PP1 ou équivalent

#### OBJECTIFS

---

- Construire sa routine de gestion du trac
- Gérer ses émotions en situation difficile
- Développer sa créativité pour sortir des situations difficiles
- Recevoir et traiter les objections
- Maîtriser l'espace et les outils de la scène

*Cette formation n'est pas qualifiante/certifiante.*

#### PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

##### Journée 1

##### Introduction et diagnostic

- Mise en route du groupe
  - Présentations
  - Recueil des objectifs individuels
- Diagnostic : identification et analyse des situations difficiles vécues par les participants

##### Construire sa propre routine d'entrée en scène

- Gérer son trac
- Soigner son entrée sur scène

##### Appréhender les outils de la prise de parole face à un public large

- Savoir parler dans différents types de micros
- Utiliser l'espace de la scène dans sa prise de parole
- Training corps et voix

##### Développer sa créativité dans la prise de parole

- Comprendre les ressorts de l'improvisation
- Expérimenter le jeu des contraintes
- Gérer les accidents

##### Prise de parole en public et image de soi

- Comprendre l'importance de l'image de soi en situation de prise de parole en public
- Bilan confiance en soi et Estime de soi

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr) - Site : [www.instantformation.fr](http://www.instantformation.fr)



## Journée 2

### Recevoir et traiter les objections

- Approfondir sa capacité d'écoute sur scène
- Savoir dire « non »
- Théâtre d'improvisation, ce que nous apprend la règle du « oui »
- S'entraîner et développer sa répartie

### Improvisations et discours filmés

- Identifier ses forces
- Travailler et/ou contourner ses difficultés

### Conclusion

- Partages d'expériences à la suite des deux jours de formation
- Plan d'action individuel

## DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

---

- Apports théoriques et conceptuels (20% du temps)
- Exercices pratiques et entraînements (45% du temps)
- Mises en situation et debriefs (35% du temps)
- Support de cours remis à chaque stagiaire

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation tout au long de la formation au travers des situations de jeu et des mises en pratiques
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

## VALIDATION DE LA FORMATION

---

- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de stage

## MODALITÉS

---

- Durée : 14h au total
- Horaires : 2 journées de 7h
- Lieu : dans les locaux de L'Instant Formation
- Effectif : 6 à 10 personnes
- Date(s) : à consulter sur [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Inscriptions possibles jusqu'à 48h avant le début de la formation – Sous réserve de places disponibles
- Accessibilité
  - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
  - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr) - Site : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)



L'Instant Formation

## TARIF

---

- Inscription à titre personnel : 440 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Inscription en formation professionnelle continue : 880 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h
- Formation organisée en intra-entreprise : 4 500 € (T.V.A. non applicable) pour les 14h

## INTERVENANTS

---

- **Eloïse PETITJEAN**, Formatrice et Thérapeute, diplômée de l'IAE de Paris, Maîtrise en sciences de Gestion Paris Dauphine, certifiée par le Centre d'Etude de l'Ennéagramme, certifiée par l'Ecole de l'Enfant Intérieur, formé à la connaissance de l'Ennéagramme et à la communication depuis 5 ans
- **Jonathan SANSOZ**, comédien et artiste de cirque depuis plus de 10 ans, directeur de la compagnie « Horizons Croisés », pratiquant le cirque en entreprise depuis 5 ans.

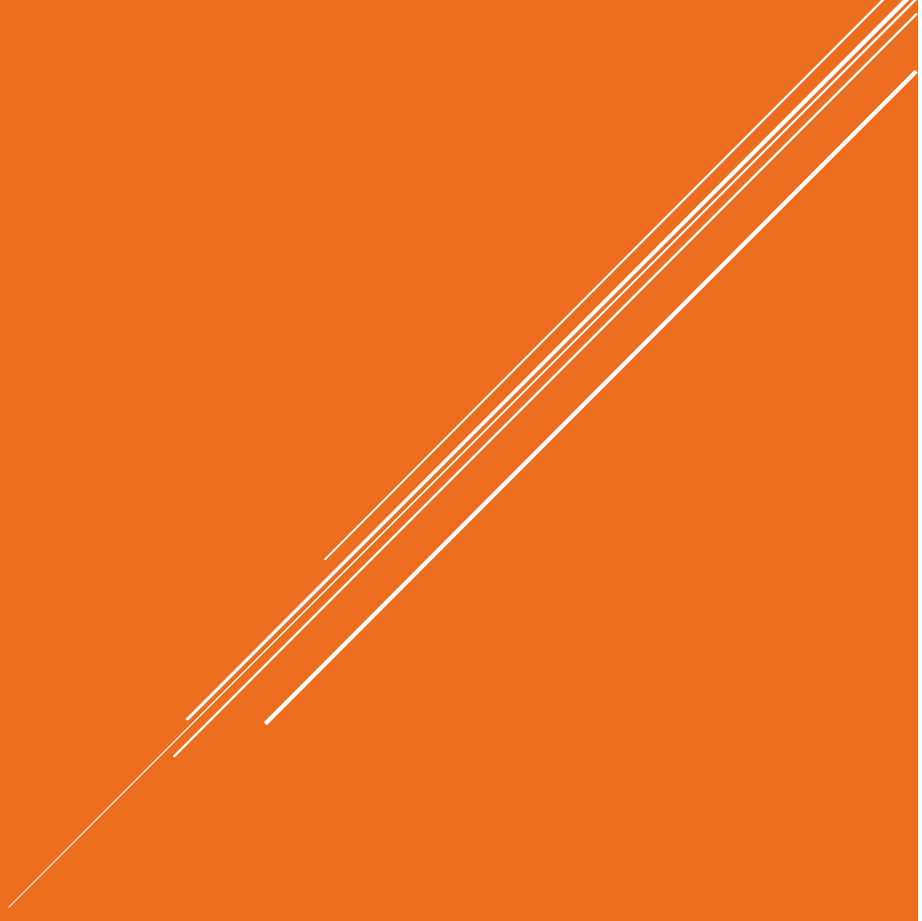
## CONTACT

---

- Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)
- Site internet : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)
- Téléphone : 07 68 58 23 56

137 impasse des marais – 74410 SAINT JORIOZ - Tél : 07 68 58 23 56  
SIRET : 827 707 811 00028 - N° déclaration activité : 84740395974  
Mail : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr) - Site : [www.linstantformation.fr](http://www.linstantformation.fr)

↳



# CONDITIONS TARIFAIRES



L'instant Formation

**CONSULTATIONS**

<b>Consultation Adulte / Enfant</b>	1h	60,00 €
<b>Consultation Couple</b>	1h	60,00 €
<b>Consultation Enfant</b>	1h	60,00 €

**FORMATIONS**

		Durée	Inscription à titre Individuel	Inscription à titre professionnel	Formation Intra
<b>Ennéagramme</b>	Les Bases de l'Ennéagramme	2 jours	290,00 €	580,00 €	3 600,00 €
	Les Sous-types de l'Ennéagramme	2 jours	290,00 €	580,00 €	3 600,00 €
	Evoluer avec l'Ennéagramme	2 jours	290,00 €	580,00 €	3 600,00 €
	Ennéagramme et agilité relationnelle	2 jours	290,00 €	580,00 €	3 600,00 €
<b>Prise de parole en public</b>	Prise de parole en public : les bases	2 jours	340,00 €	680,00 €	3 900,00 €
	Prise de parole en public : perfectionnement	2 jours	440,00 €	880,00 €	4 500,00 €
<b>Ingénierie pédagogique</b>		1 jour	-	-	500,00 €

**COHESION D'EQUIPE**

<b>Cohésion - Animation</b>	1 jour	2200 €
<b>Frais annexes à prévoir en fonction du lieu retenu</b>		

**CONFERENCES SPECTACLES**

<b>Animation conférence-spectacle</b>	2h	1500 €
Recherche et création	1 jour	600 €

*Les tarifs des formations intra, cohésions d'équipe et conférences-spectacles s'entendent hors VHR.*

*Prévoir des frais de déplacement en fonction du lieu d'organisation de la formation.*

*Pour tout projet de formation, n'hésitez pas à nous contacter pour obtenir un devis : [contact@linstantformation.fr](mailto:contact@linstantformation.fr)*





### Désignation

La société **L'INSTANT FORMATION** désigne un organisme de formation professionnelle, dont le siège social est situé au **106 chemin de la Cordice – 74210 DOUSSARD**, SIRET 827 707 811 00028, enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84740395974 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes.

**L'INSTANT FORMATION** met en place et dispense des formations inter et intra-entreprises, en Savoie, Haute-Savoie, Rhône-Alpes et sur l'ensemble du territoire national, seul ou en partenariat.

**L'INSTANT FORMATION est en cours de certification QUALIOP1.**

### Objet et champ d'application

Les présentes Conditions Générales de Vente déterminent les conditions applicables aux prestations de formation effectuées par la société **L'INSTANT FORMATION** pour le compte d'un client. Toute commande de formation auprès de la société implique l'acceptation sans réserve du client des présentes Conditions Générales de Vente. Ces conditions prévalent sur tout autre document du client, en particulier sur toutes conditions générales d'achat.

### Devis et attestation

Pour chaque formation, la société **L'INSTANT FORMATION** s'engage à fournir un devis au client. Ce dernier est tenu de retourner à la société un exemplaire renseigné, daté, signé et tamponné, avec la mention « Bon pour accord ».

Une attestation de présence ou de fin de formation sera fournie au client en fin de formation.

### Prix et modalités de paiement

Les prix des formations sont indiqués en euros hors taxes. Un acompte de 30% est à régler à la commande et le solde est à effectuer après exécution de la prestation, à la réception de la facture, au comptant. Le règlement des factures peut être effectué par virement bancaire ou par chèque.

### Prise en charge

Si le client bénéficie d'un financement par un Organisme Paritaire Collecteur Agréé (OPCO), il doit faire une demande de prise en charge avant le début de la prestation. Le client est tenu de fournir l'accord de financement lors de l'inscription. Dans le cas où la société **L'INSTANT FORMATION** ne reçoit pas la prise en charge de l'OPCO, l'intégralité des coûts de formation sera facturée au client.

### Conditions de report d'une séance de formation

Le report d'un module de formation sur une autre session est possible, à condition d'en faire la demande au moins 14 jours calendaires avant le jour et l'heure prévus. Toute demande de report doit faire l'objet d'une notification par mail à l'adresse [contact@instantformation.fr](mailto:contact@instantformation.fr).

### Dédommagement, réparation ou dédit en cas d'annulation de la formation

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début de la formation

- Dans un délai compris entre 1 mois et 2 semaines avant le début de la formation : 20 % du coût total de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 30 % du coût total de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 H avant le début de la formation : 40 % du coût total de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 H avant le début de la formation : 50 % du coût total de la formation est dû.

*\* Les sommes perçues au titre de dédommagement ne sont pas imputables sur l'obligation de participation de l'employeur au titre de la formation professionnelle continue et ne peuvent faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.*

*Celles-ci sont spécifiées sur la facture, ou font l'objet d'une facturation séparée et ne doivent pas être confondues avec les sommes dues au titre de la formation.*

*Seul le prix de la prestation réalisée partiellement est facturé au titre de la formation professionnelle.*

### Non-réalisation de prestation de formation

En cas d'inexécution de ses obligations à la suite d'un événement fortuit ou en cas de force majeure, **L'INSTANT FORMATION** ne pourra être tenu responsable à l'égard de ses clients. Ces derniers seront informés par mail.

En application de l'article L.6354-1 du Code du travail, il est convenu, que faute de réalisation totale ou partielle de la prestation de formation de la part de l'organisme de formation, **L'INSTANT FORMATION** remboursera au bénéficiaire de la formation les sommes indûment perçues de ce fait.

### Sous-traitance

L'Organisme de formation est autorisé à sous-traiter pour partie ou totalement l'exécution des prestations objets du présent contrat. Toutes les obligations du Client qui en découlent ne valent qu'à l'égard de l'Organisme de formation, lequel demeure responsable à l'égard du Client de toutes les obligations résultant du présent contrat.

### Condition de participation formation présentielle

Les participants aux formations réalisées sont tenus de respecter le règlement intérieur de **L'INSTANT FORMATION**, joint à la convocation.

Si la formation se déroule hors des locaux de **L'INSTANT FORMATION**, les participants sont tenus de respecter le règlement intérieur de l'établissement d'accueil.

L'Organisme de formation se réserve le droit, sans indemnité de quelque nature que ce soit, d'exclure à tout moment, tout participant dont le comportement gênerait le bon déroulement du stage et/ou manquerait gravement au règlement intérieur.



### Programme des formations

S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra modifier les contenus des formations suivant la dynamique de groupe ou le niveau des participants. Les contenus des programmes figurant sur les fiches de présentation ne sont ainsi fournis qu'à titre indicatif.

### Propriété intellectuelle et droit d'auteur

Les supports de formation, quelle qu'en soit la forme (papier, numérique, électronique...), sont protégés par la propriété intellectuelle et le droit d'auteur. Leur reproduction, partielle ou totale, ne peut être effectuée sans l'accord exprès de **L'INSTANT FORMATION**. Le client s'engage à ne pas utiliser, transmettre ou reproduire tout ou partie de ces documents en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

### Protection des données personnelles

Les informations à caractère personnel communiquées par le client à **L'INSTANT FORMATION** sont utiles pour le traitement de l'inscription et le suivi de la formation.

Conformément à la Loi Informatique et Libertés N° 78-17 du 6 janvier 1978, le client dispose d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données personnelles qui le concerne.

Le client reconnaît avoir pris connaissance de la politique de protection des données personnelles et consent à ce que ses données soient collectées et utilisées, sachant que celles-ci seront traitées de manière strictement confidentielle.

En saisissant ses informations et ses coordonnées sur le site internet de **L'INSTANT FORMATION**, le client reconnaît accepter recevoir des informations/ publications de la part de la société par mail ou téléphone. Il est libre de se désinscrire à tout instant. Il suffit pour cela de cliquer sur le lien présent à la fin des mails.

**L'INSTANT FORMATION** informe le client qu'il peut être effectué sur le site internet un suivi de la fréquentation. Pour cela, recours peut être fait à des outils tels que Google Analytics. Ces données, non nominatives, permettent d'améliorer l'expérience d'utilisation des sites Internet, et personnaliser les sites en fonction des demandes fréquentes des utilisateurs.

Par l'acceptation des présentes conditions générales, le client et/ou participant consent à ce qu'il puisse être filmé ou photographié durant les formations organisées par **L'INSTANT FORMATION**. Il autorise **L'INSTANT FORMATION** à faire usage des photographies prises dans le cadre des formations dans sa communication externe (post réseaux sociaux, articles sur le site internet). Ce, sauf disposition contraire à la demande du client.

### Communication et publicité :

**L'INSTANT FORMATION** se réserve le droit de communiquer sur les prestations réalisées pour le compte de ses clients et de citer ces derniers dans la liste de ses références commerciales. Ce, sauf disposition contraire à la demande du client.

### Médiation de la consommation

En cas de litige non résolu par une solution amiable et ayant fait l'objet d'une réclamation écrite adressée par le client consommateur à l'entreprise, vous pouvez soumettre le différend au médiateur de la consommation dont les coordonnées sont les suivantes : CMC2, 14 rue Saint Jean – 75017 PARIS, <https://www.cm2c.net/>.

### Loi applicable et attribution de compétence

Les présentes Conditions Générales de Vente sont encadrées par la loi française. En cas de litige survenant entre la société **L'INSTANT FORMATION** et le client, la recherche d'une solution à l'amiable sera privilégiée. À défaut, l'affaire sera portée devant les tribunaux d'Annecy.

Le client reconnaît avoir pris connaissance des présentes conditions générales de vente et déclare les accepter sans réserve en passant la commande.