



LE GUIDE PRATIQUE
POUR DÉVELOPPER
VOTRE *voix* ET
VOTRE *assurance*



LUNE DELACHANCE

COPYRIGHT ©2023 LUNE DELACHANCE
TOUS DROITS RÉSERVÉS.

« Bonjour à tous !

Je suis absolument ravie que vous soyez ici avec moi aujourd'hui, prêts à améliorer vos compétences en communication.

Vous avez pris la décision de vous investir dans votre propre développement personnel, et cela mérite d'être célébré !

Avec cette série de vidéos, je vais vous donner les moyens de mieux contrôler votre carrière et vos relations professionnelles grâce à des techniques simples mais essentielles.

Vous découvrirez pourquoi la communication est si importante, comment évaluer votre propre style de communication et comment définir des objectifs clairs pour améliorer votre communication.

Ces étapes vous aideront à acquérir des techniques simples mais essentielles pour augmenter votre clarté et votre impact dans toutes les situations de la vie.

Je suis convaincue que vous trouverez de la valeur dans ce livre blanc et que vous serez en mesure de mettre en pratique les conseils que nous vous proposons pour améliorer votre communication.

En route ! »

Lune





1. SAUVEGARDEZ CE CAHIER D'EXERCICES

Avant de commencer la formation vidéo, je vous recommande de sauvegarder ce cahier d'exercices quelque part facile à trouver, que ce soit dans un dossier ou même sur votre bureau. Bien qu'il y ait de l'espace pour que vous puissiez saisir directement vos réponses, vous pouvez également prendre des notes dans un cahier ou un journal.



2. SUIVEZ LA FORMATION VIDÉO

Je sais que tout le monde est très occupé, c'est pourquoi j'ai rendu les vidéos courtes et efficaces, chacune se concentrant sur un thème fondamental.



3. UTILISEZ CE CARNET COMME COMPLÉMENT AUX VIDÉOS

Bien qu'il soit tentant de sauter directement dans ce cahier d'exercices sans regarder les vidéos de formation, je vous recommande de l'utiliser comme complément aux vidéos en prenant des notes et en répondant aux questions.



4. PARTAGEZ CE QUE VOUS APPRENEZ AVEC UN AMI !

Les recherches démontrent régulièrement que vous êtes plus susceptible de vous souvenir de quelque chose si vous le partagez avec quelqu'un d'autre avec vos propres mots. Alors, partagez vos idées et vos engagements avec votre famille, vos amis, votre équipe et vos collègues pour intégrer l'apprentissage et approfondir l'expérience.



ÉTAPE 1

Dans la première vidéo de formation, vous découvrirez l'autodiagnostic du protocole CIDV pour vos compétences en communication. Cela vous aidera à mieux comprendre vos forces et vos faiblesses et les domaines sur lesquels vous devez vous concentrer.

Il s'agit d'une auto-évaluation qui nécessite de réfléchir à chaque affirmation et de la noter en fonction de votre degré d'accord.

Lorsque vous réfléchissez à chacune des 22 affirmations, repensez aux 6 derniers mois et voyez si elles sont vraies pour vous.

Lorsque vous êtes prêt, vous pouvez passer à la page suivante pour compléter l'autodiagnostic.

INSTRUCTIONS :

- 1. Sélectionnez le nombre d'étoile en fonction de votre degré de compétence (☹ de moins à plus ☺).**
- 2. Ensuite, calculez votre score total et à la page suivante, vous trouverez des informations sur ce que vous pensez de communication.**



AUTO-ÉVALUATION

	⊖	⊕
1. Je me tiens droit, les épaules en arrière, ouvert.	★★★★★	
2. J'utilise mes mains pour compléter mon langage verbal. Chaque phrase est illustrée avec les mains.	★★★★★	
3. Je n'ai aucune crainte à regarder mon auditoire. Je sais exactement où regarder.	★★★★★	
4. Je sais quand et où me déplacer quand cela est nécessaire pour créer un impact sur l'auditoire.	★★★★★	
5. Je suis quelqu'un de très souriant quand je m'exprime.	★★★★★	
6. Je ne prononce aucun mots parasites dans mes prises de parole.	★★★★★	
7. J'articule extrêmement bien et je suis toujours compris quand je parle.	★★★★★	
8. Je sais structurer mes interventions orales.	★★★★★	
9. Les gens me disent que j'ai l'air vraiment détendue quand je parle en public.	★★★★★	
10. Je me sens vraiment à l'aise de parler devant un public.	★★★★★	
11. Les gens se souviennent de mes interventions.	★★★★★	
12. J'ai totalement confiance en moi.	★★★★★	
13. Je n'ai pas peur de partager mes opinions.	★★★★★	
14. J'arrive facilement à influencer et à négocier.	★★★★★	
15. J'arrive facilement à gérer les conflits et je les affronte sans problèmes.	★★★★★	
16. Je ne tombe jamais dans l'auto-jugement lorsque je fais une erreur.	★★★★★	
17. J'alterne entre parler doucement et parler fort dans une même conversation.	★★★★★	
18. J'alterne entre un débit rapide et un débit lent en fonction de ce que je veux dire.	★★★★★	
19. Je vais utiliser les aigus et les graves de ma voix quand je m'exprime.	★★★★★	
20. Je mets des émotions dans ma voix quand je raconte une histoire.	★★★★★	
21. Je fais des pauses régulièrement quand je m'exprime pour marquer les esprits.	★★★★★	
22. Les gens considèrent que j'ai une jolie voix et me le disent souvent.	★★★★★	



RÉSULTATS



SCORE DE 20 À 55 :

keep going

Ce score indique un niveau faible en communication. Les points faibles peuvent inclure une posture inadéquate, une mauvaise utilisation des mains, une difficulté à regarder le public, une diction peu claire, une difficulté à structurer ses interventions orales, une voix monotone et une absence de pauses dans la prise de parole.

Axes d'amélioration :

Il pourrait être utile de s'entraîner à maintenir une posture adéquate, à utiliser des gestes appropriés, à regarder le public, à s'exercer à la diction et à la structuration des interventions orales, à travailler sur l'intonation de la voix, et à apprendre à faire des pauses régulières pour marquer les esprits.

- *Soyez attentif aux moments où vous ressentez un doute sur vos compétences en communication. Est-ce que cela se produit lorsque vous devez parler devant un groupe de personnes ou lorsque vous devez donner une présentation ?*
- *Identifiez les situations qui vous mettent mal à l'aise et réfléchissez à des stratégies pour surmonter cette anxiété.*
- *Rappelez-vous que la confiance en soi est un élément clé de la communication efficace. Prenez le temps de travailler sur votre confiance en vous en pratiquant des techniques de relaxation ou en parlant avec un coach en communication.*
- *Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et qui croient en vous. Évitez les personnes qui sapent votre confiance en vous ou qui ne sont pas constructives dans leurs commentaires.*
- *Recherchez des partenaires de communication ou des inspirations qui vont vous aider à améliorer vos compétences en communication.*

RÉSULTATS



SCORE DE 56 À 90 :

Ce score indique un niveau moyen en communication. Les points forts peuvent inclure une bonne posture, l'utilisation appropriée des mains pour compléter le langage verbal, une capacité à regarder le public, une bonne diction, une bonne capacité à structurer les interventions orales, une voix modulée et la capacité à faire des pauses régulières. Les points faibles peuvent inclure une difficulté à se déplacer de manière appropriée pour créer un impact sur le public et une difficulté à utiliser les aigus et les graves de la voix.

Axes d'amélioration :

Pour améliorer ce score, il pourrait être utile de s'exercer à se déplacer de manière appropriée pour créer un impact sur le public, à travailler sur l'utilisation des aigus et des graves de la voix pour renforcer l'expression émotionnelle, et à continuer à renforcer les points forts.

- *Demandez-vous si le manque de confiance que vous ressentez en communication est entièrement dû à votre propre perception, ou si votre environnement ne renforce pas votre doute sur vous-même. Si vous constatez que votre environnement nuit à votre confiance en vous, peut-être est-il temps de changer de rôle ou de chercher un environnement plus favorable.*
- *Rappelez-vous consciemment que vous êtes compétent, capable et digne en communication. Votre doute sur vous-même ne doit pas vous définir. Vous avez des compétences à apporter et de la valeur à offrir.*
- *Soyez attentif aux personnes que vous écoutez. Privilégiez les émissions radio avec des gens qui ont un vocabulaire riche ou les personnalités qui vous inspire par leur charisme. Immergé vous dans les discours de ces orateurs pour vous aider à développer vos compétences en communication.*

RÉSULTATS

SCORE DE 91 À 110 :

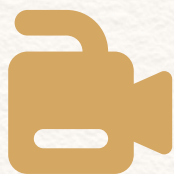


Ce score indique un niveau élevé en communication. Les points forts peuvent inclure une excellente posture, l'utilisation appropriée des mains pour compléter le langage verbal, une grande capacité à regarder le public, une diction claire, une excellente capacité à structurer les interventions orales, une voix modulée et expressive, une excellente capacité à faire des pauses régulières pour marquer les esprits.

Axes d'amélioration :

Les points faibles peuvent être minimes, mais il pourrait être utile de continuer à travailler sur l'utilisation de la voix pour renforcer l'expression émotionnelle et la prise de parole en public pour renforcer encore davantage les points forts.

- *Mettez en place un plan de développement clair pour mesurer vos progrès.*
- *Vous êtes très capable d'atteindre tous les objectifs que vous vous fixez !*
- *Étant donné que vous avez atteint un niveau de communication élevé, cherchez des moyens de vous épanouir davantage en aidant les autres.*



ÉTAPE 2

Dans la seconde vidéo de formation, vous découvrirez les pensées limitantes. Ces pensées négatives et autolimitantes qui nous empêchent d'atteindre notre potentiel et de réaliser nos objectifs.

Elles peuvent être causées par la peur, l'incertitude, les croyances limitantes ou les expériences passées.

Les pensées limitantes peuvent nous amener à nous sous-estimer, à éviter les défis et à manquer d'opportunités.

Il est important d'identifier et de remplacer ces pensées limitantes par des pensées positives et constructives pour atteindre nos objectifs et réaliser notre potentiel.

INSTRUCTIONS :

- 1. Noter toutes les pensées limitantes qui nous viennent à l'esprit pendant une semaine.*
- 2. Approfondir les croyances en cherchant les vraies raisons cachées derrière elles.*
- 3. Reformuler les croyances de manière positive et réaliste.*
- 4. Trouver des solutions en définissant les objectifs et les étapes nécessaires pour les atteindre.*



PENSÉE LIMITANTE :

"TOUJOURS, JAMAIS, TOUT LE MONDE, CHAQUE FOIS, JE SUIS PAS ASSEZ, JE NE SUIS PAS CAPABLE DE, JE SUIS TROP, JE NE RÉUSSIRAI JAMAIS," ETC



COMPRENDRE / CASSER

**POURQUOI ?
COMMENT ÇA ?
EST-CE VRAI POUR VOUS OU
POUR TOUT LE MONDE ?**

REFORMULER ...

**ET SI JE LE FAISAIS CA ME FERAI QUOI ?
IL SE PASSERAIT QUOI ?
DANS UNE SITUATION IDÉALE, QU'EST-CE
QUE J'AIMERAIS ?**



TROUVER UNE SOLUTION

**EST-CE QUE JE M'EN SENS CAPABLE ?
IDÉALEMENT COMMENT JE POURRAIS M'Y
PRENDRE ?**



>> LISTE EN VRAC DES PENSÉES LIMITANTES



JOUR 1 :



JOUR 2 :



JOUR 3 :



>> LISTE EN VRAC DES PENSÉES LIMITANTES

:



JOUR 4 :



JOUR 5 :



JOUR 6 :





PENSÉE LIMITANTE :



PREUVE :



QUESTION :



REFORMULATION :



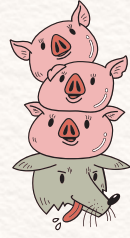
OBJECTIFS :



ACTIONS À METTRE EN PLACE :

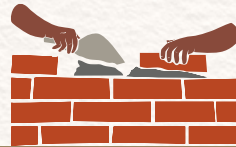


ÉTAPE 3



*"Construire une maison sans plan,
c'est risquer de bâtir une structure bancale
qui ne résistera pas aux épreuves du
temps."*

Il faut être courageux et exprimer clairement ses objectifs pour les atteindre avec confiance.



1. **INSTRUCTIONS** :Noter toutes les pensées limitantes qui nous viennent à l'esprit pendant une semaine.
2. Approfondir les croyances en cherchant les vraies raisons cachées derrière elles.
3. Reformuler les croyances de manière positive et réaliste.
4. Trouver des solutions en définissant les objectifs et les étapes nécessaires pour les atteindre.

Pour chacun des objectifs, des étapes et des résultats que vous avez saisis dans votre "décharge d'objectifs" de la page précédente, écrivez-les ci-dessous.

OBJECTIFS

Soyez d'une clarté cristalline et utiliser le verbe ETRE

RÉSULTATS

À quoi cela ressemblera-t-il lorsque vous l'aurez atteint ?

ACTION

Quelle action allez-vous entreprendre et quand ? Quel soutien devrez-vous obtenir ?

EXEMPLE

Dans 2 mois, je suis sur scène pour faire une conférence devant 500 personnes sur la communication non verbale.

Je vais m'exprimer clairement, sans stress. J'aurais structuré ma conférence et ajouté des anecdotes personnelles

- répertorier mes anecdotes
- construire ma structure
- connaître l'audience
- répéter

-
-
-
-

-
-
-
-

-
-
-
-

-
-
-
-

-
-
-
-

Pour chacun des objectifs, des étapes et des résultats que vous avez saisis dans votre "décharge d'objectifs" de la page précédente, écrivez-les ci-dessous.

OBJECTIFS Soyez d'une clarté cristalline et SUPER SPÉCIFIQUE	RÉSULTATS À quoi cela ressemblera-t-il lorsque vous l'aurez atteint ?	ACTION Quelle action allez-vous entreprendre et quand ? Quel soutien devrez-vous obtenir ?
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

COMMENT CES OBJECTIFS SONT-ILS LIÉS À
VOTRE OBJECTIF GLOBAL ?

COMMENT POUVEZ-VOUS ALLOUER DU TEMPS
CHAQUE SEMAINE ET CHAQUE MOIS POUR VOUS
CONSACRER À VOS OBJECTIFS ?



Bravo

Bravo à vous, mes amis !

J'espère que vous vous sentez plus confiants et que vous avez acquis de nouvelles compétences pour votre parcours de communication.

Souvenez-vous que l'apprentissage et le développement de soi sont des processus continus. Vous venez de franchir une étape importante pour améliorer votre communication et vos relations.

Continuez à pratiquer et à mettre en œuvre les techniques que vous avez apprises, et je suis convaincue que vous constaterez une amélioration significative dans vos interactions.

Alors, allez-y, mes champions de la communication, et profitez de cette nouvelle étape de votre développement personnel et professionnel !



www.lunedelachance.fr



[@lune-delachance](https://www.linkedin.com/company/lune-delachance)



[@LuneDelachance](https://www.youtube.com/channel/UC...)



<https://www.facebook.com/Lune.Delachance>



[@lune_coachcommunication/](https://www.instagram.com/lune_coachcommunication/)



[@lune_coachcommunication/](https://www.tiktok.com/@lune_coachcommunication/)

Lune



