



# L'INSTANT SUSPENDU

Cabinet de Thérapies brèves  
& Santé intégrative

## Confiance en soi = Capacité à communiquer

Atelier de formation – 3h00

### Objectifs pédagogiques

À l'issue de cet atelier, les participants seront capables de :

- Identifier leurs ressources et freins personnels dans la communication.
- Expérimenter l'ancrage corporel et la respiration comme leviers de confiance.
- Utiliser la voix, le regard et la posture pour renforcer leur présence relationnelle.
- Développer une communication assertive : oser dire avec clarté et respect.
- Transférer ces acquis dans leur pratique professionnelle et leur vie quotidienne.

### Public concerné

- Thérapeutes, soignants, travailleurs sociaux, coachs, formateurs.
- Collaborateurs en entreprise dans des fonctions managériales, relationnelles ou commerciales.
- Toute personne souhaitant développer la confiance en soi et la qualité de sa communication.

### Durée et format

- **Durée** : 3h00 (atelier intensif)
- **Format** : visioconférence
- **Effectif** : 12 participants

### Méthodologie pédagogique

- Alternance d'apports théoriques courts et d'exercices pratiques.
- Expérimentations corporelles (respiration, posture, voix).
- Mises en situation et jeux de communication.
- Échanges collectifs et intégrations silencieuses (pauses phroniques).
- Approche expérientielle permettant un transfert immédiat dans le quotidien.

### Programme indicatif (3h00)

1. **Accueil et mise en présence** : poser le cadre, créer un climat de confiance.
2. **Confiance et communication** : exploration collective et définition.
3. **Diagnostic individuel** : identifier ses zones de confiance et de fragilité.
4. **Posture et respiration** : ancrage corporel et impact sur la communication.
5. **Voix et regard** : souffle, projection, présence relationnelle.

6. **Assertivité et authenticité** : oser dire avec respect.
7. **Jeux de communication spontanée** : développer la fluidité et dépasser la peur du jugement.
8. **Clôture et intégration** : ancrer une ressource concrète à emporter.

## Modalités – Atelier en visioconférence

### Plateforme utilisée

- Zoom
- Lien de connexion envoyé par mail après inscription.
- Accès possible depuis ordinateur, tablette ou smartphone (ordinateur recommandé pour le confort).

### Conditions techniques

- Connexion internet stable.
- Caméra et micro activés pour favoriser l'interaction.
- Casque ou écouteurs conseillés pour une meilleure qualité sonore.
- Prévoir un espace calme, assis sur une chaise, avec un peu de place pour les exercices corporels.

### Déroulé spécifique en visio

- **Accueil en salle virtuelle** : ouverture 10 minutes avant le démarrage pour vérifier la technique.
- **Cadre de confidentialité** : rappel des règles (pas d'enregistrement, respect de la parole).
- **Animation interactive** : alternance d'apports, d'exercices guidés, de temps en binômes (salles de sous-groupes Zoom), de pauses phroniques.
- **Supports envoyés** : livret pratique PDF pour prolonger l'atelier.
- **Clôture collective** : tour de table virtuel pour partager un mot de ressenti.

## Tarif indicatif

**Tarif individuel** : 120 € TTC par personne

**Tarif duo (offre parrainage)** : 100 € TTC par personne si vous venez accompagné(e)  
(soit 200 € pour deux participants)

## Formatrice

**Adeline Kameni** – Coach professionnelle certifiée, Sophrologue Caycédiennne, Praticienne en thérapies brèves (hypnose, thérapie ACT, thérapie de la reconsolidation, ...), formatrice et autrice. Spécialiste de l'accompagnement existentiel et de la communication authentique.

## Contact

 [contact@adelinekameni.com](mailto:contact@adelinekameni.com)

 [www.adelinekameni.com](http://www.adelinekameni.com)

 07 68 24 98 15

Adeline KAMENI (EI) – Cabinet L’instant Suspendu  
– 410 rue Anatole France 59240 Dunkerque – 35 rue Fleury Proust 59500 Douai –  
07 68 24 98 15 – [contact@adelinekameni.com](mailto:contact@adelinekameni.com) – [linstantsuspendu59@gmail.com](mailto:linstantsuspendu59@gmail.com)  
N° Siret : 83430850400028 – Code APE : 8690F –