

# OSER PARLER ET SAVOIR DIRE

par Arnaud Riou

## FORMATEUR/TRICE

---

Arnaud RIOU, tour à tour comédien, metteur en scène et directeur de théâtre, est aujourd'hui formateur, coach et comportementaliste. Auteur de plusieurs livres sur la communication, il anime des stages pour les managers depuis 20 ans.

## OBJECTIFS, BENEFICES

---

Oser parler et savoir dire en toutes circonstances

- Trouver les mots justes pour exprimer ses points de vue à ses collaborateurs, partenaires et clients
- Savoir se positionner, refuser, négocier
- Être stable dans les moments de prise de parole
- Éviter les non dits, la langue de bois, le langage trop technique
- Savoir être transparent et authentique en toutes circonstances

## CONTENU, PROGRAMME

---

### 1ère demi-journée :

- Prendre conscience de son image : « quelle image renvoyez-vous de vous ? »

- Prendre conscience de l'importance du comportement et du non verbal, identifier son type de communicant, identifier ses principaux points forts et points faibles dans ses communications.

### 2ème demi-journée :

- Développer sa stabilité quels que soient ses interlocuteurs, ne pas se laisser influencer par les rapports de force, développer la bienveillance et l'authenticité, identifier son style et le type de ses interlocuteurs selon les 12 animaux de parole, savoir adapter sa communication en fonction de son public.

### 3ème demi-journée :

- Acquérir les outils pour développer sa stabilité à l'oral : l'ancrage, l'enracinement, la verticalité, le regard, la croix du comportement, le volume sonore.

- Savoir se faire entendre, savoir répondre aux questions dites gênantes, savoir improviser sur un sujet inconnu, savoir s'appuyer sur son authenticité pour donner son "point de vue".

### 4ème demi-journée :

- Se sortir des situations complexes à son avantage, savoir développer une communication généreuse en encourageant l'authenticité chez ses partenaires, affirmer son charisme, développer la bienveillance dans sa communication.

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

---

Ce stage s'appuie sur la méthode de l'ACTE fondée par Arnaud RIOU, une approche intégrant la dimension physique, émotionnelle et relationnelle de la communication. Cette méthode s'appuie sur des exercices issus du théâtre, des arts martiaux et de la relaxation.

Stage concret et très pratique, relativement impliquant. Feed-back réguliers et individuels pour chaque participant.

Mises en situation nombreuses. Exploration des situations concrètes évoquées par les participants.

L'authenticité, l'humour et la bienveillance sont les clés de cette approche !

## PRE-REQUIS

---

Ce stage est relativement impliquant et s'adresse à un public souhaitant s'aventurer dans l'exploration de son authenticité.

