

# OSER PARLER ET SAVOIR DIRE

par Nicolas Boulogne

## FORMATEUR/TRICE

---

Passionné par la relation humaine, Nicolas est un compagnon de route pour aller(r)éveiller la splendeur de l'Être. Son crédo : être bien avec soi-même pour être bien avec les autres. Sensible, intuitif, totalement présent à l'autre, Nicolas perçoit ce que chacun, bien souvent, ne parvient pas à voir en lui-même. Aucune difficulté n'est un problème en soi, car chaque obstacle devient un axe de progression pour(re)découvrir ses talents enfouis et ses multiples ressources...

Nicolas propose un espace de confiance, sécuritaire, fondé sur une écoute active et non jugeante, propice à la progression vers les objectifs de chacun. Un cadre où l'empathie et la bienveillance intègrent parfois un regard confrontant, pour une plus grande efficacité.

Une vingtaine d'années dans des postes de manager et de chef d'entreprise, puis une dizaine d'années dans l'accompagnement de managers et de leurs équipes lui ont permis d'identifier ce qui "marche" vraiment, pour faire émerger le potentiel de chacun !

Formé à la Communication non violente, à la Pleine conscience, à l'Analyse transactionnelle, à la Transe cognitive... Il met ses outils, autant que sa propre expérience professionnelle et personnelle, au service d'une double compétence de coach et de formateur. Et cela, dans la fluidité, l'humour et la détente, lors de séances en individuel ou en collectif.

Nicolas Boulogne est certifié à La voie de l'A.C.T.E. -Approche Consciente de la Totalité de l'Être - formation créée et enseignée par Arnaud Riou.

## 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.**