

FORMATION
PROFESSIONNELLE

OSER PARLER & SAVOIR DIRE

PAR ARNAUD RIOU

COMMUNICATION
ORALE
&
COMPORTEMENTALE

PROGRAMME DE FORMATION



ARNAUD RIOU
Ressources et communication

www.arnaud-riou.com

NOTE D'INTENTION

Nous communiquons toute la journée. Discours, réunions, entretiens, chacun transmet ses messages à ses collaborateurs, clients, partenaires, souvent inconscient que son comportement en dit plus que les mots eux-mêmes.

Dans un discours, une réunion, ou une simple présentation, la communication non verbale représente 73 % du message. Le même propos peut ainsi varier jusqu'à signifier le contraire en fonction de la manière dont vous vous exprimez.

Or, si les personnes maîtrisent généralement bien leur contenu, elles sont en revanche, souvent démunies lorsqu'il s'agit de les transmettre en public. La zone émotionnelle prend une place importante. Face au trac, au stress, à une réaction hostile, la plupart perd beaucoup de leurs moyens.

Dans cette circonstance, prendre la parole en public, animer une réunion, convaincre des collaborateurs hostiles, manager une équipe, négocier un contrat sensible, deviennent des épreuves souvent désagréables.

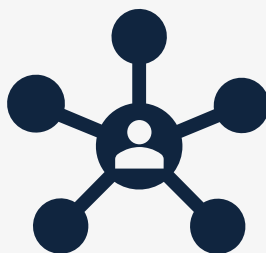
C'est pourquoi vous devez disposer d'outils solides pour transmettre vos messages de façon claire et positive en toutes circonstances.



Objectif de la formation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier son style de communication
- Identifier les racines de son comportement (ouverture fermeture, tension détente)
- Identifier et maîtriser l'essentiel des gestes inconscients
- Distinguer la grille du comportement (stabilité, mouvement, gestes, expressions, mains, regard)
- Utiliser des outils nécessaires pour affirmer ses idées de manière constructive dans ses prises de parole en public
- Assimiler les 5 clés de l'art oratoire
- S'exprimer facilement en toutes circonstances
- Être capable d'improviser sur une intervention courte ou longue
- Savoir introduire et savoir conclure
- Savoir raconter une histoire, intégrer des anecdotes, des faits divers, rendre vivante son intervention
- Transmettre positivement son message
- S'assurer de la bonne compréhension par son auditoire
- Appliquer les méthodes la communication non verbale
- Appliquer les méthodes de l'écoute active
- Développer l'assertivité dans la relation à l'autre
- Se déplacer sur une scène
- Définir des comportements efficaces et adaptés
- Gérer le stress
- Savoir intégrer son public, les questions
- Savoir distinguer et surmonter les différents obstacles (trou noir, questions gênantes...)



Compétences professionnelles

Au terme de la formation, le stagiaire sera en mesure d'atteindre les objectifs pédagogiques suivants :

- Connaitre son style de communication
- Savoir établir le lien (regard et présence)
- Appliquer les cinq règles d'or
- Simplifier son discours
- Faire preuve aisément d'improvisation et avoir de la répartie
- Appliquer les principes de la communication non verbale
- Appliquer les principes de l'écoute active

Prérequis : à qui s'adresse la formation ?

Aux managers, dirigeants, chefs d'équipe, DRH, chefs de projets, professions libérales et à toute personne souhaitant développer la spontanéité, la clarté et l'authenticité de ses messages. La maîtrise de la langue française et la capacité à s'exprimer de façon cohérente sont des prérequis indispensables

Méthode pédagogique

De caractère expérientiel, Les journées alternent mises en situation – études de cas concrets – feed-back individuel – Travail caméra (en fonction) - Les outils utilisés sont issus du théâtre et des arts martiaux. Le stage s'appuie en partie sur vos propres situations de communication - Prise de conscience de votre comportement qui est basé sur des apports théoriques, des exercices de groupes, des mises en situation commentées.

Evaluation

Evaluation des compétences en cours et/ou en fin de formation justifiée par une attestation.



Le programme de formation

Premier jour

*Se présenter et se
relier à l'énergie
du groupe*

Présentation du formateur - Présentation du programme et de ses objectifs - Présentation faite par chaque participant (parcours - attentes - besoins)

*Définir son
profil de
communicant*

Quel type de communicant êtes-vous ? Prenez conscience de votre style de communication - Quelle image avez-vous de vous ? Quelle image imaginez-vous que les autres ont de vous ? Quelle image aimeriez-vous avoir de vous ? Points forts et points faibles de votre communication - Zone de confort et zone d'inconfort

*Décrypter
l'impact du non
verbal*

Posture, stabilité, mouvement, ouverture fermeture, à travers des exemples très concrets, vous apprendrez à décrypter l'impact d'un comportement sur son auditoire par l'effet miroir. Vous apprendrez à analyser votre propre comportement et celui des autres orateurs à travers la compréhension des gestes (mains, épaules, jambes, regards expression) de la voix (articulation, diction, respiration) - Se positionner dans les trois postures (ouverture/fermeture) (tension/détente) (avance/recul)



Le programme de formation

Deuxième jour

*Développer une
posture
authentique*

Développez une posture naturelle, franche, accessible et authentique quel que soit votre public - Ne cherchez pas à jouer un rôle - Sachez tomber le masque, vous présenter dans votre authenticité

*Acquérir les
fondamentaux de
l'art oratoire*

Développez votre ancrage, votre enracinement dans vos prises de parole en public - Sachez vous appuyer sur une respiration abdominale et diaphragmatique pour maîtriser votre trac, développez l'articulation et la diction de façon naturelle - Sachez poser le regard, maîtrisez le langage non verbal - Sachez comprendre, interpréter et adopter un body langage clair, avenant et authentique - Sachez vous déplacer sur une scène - Utiliser l'espace intelligemment - Intégrez les accessoires

*Développer
l'art oratoire*

Développez l'art oratoire et le charisme naturel - Appuyez-vous sur l'énergie martiale pour passer un message fort et doux. Acquerrez les 5 clés d'or de la prise de parole : l'ancrage, la verticalité, la respiration abdominale, le regard et l'intention - Développez la clarté de vos messages dans toutes les situations où vous prenez la parole en public - Sachez improviser en toutes circonstances - Sachez répondre du tac au tac quand c'est nécessaire - Développez votre répartie - Argumentez de façon convaincante - Faites face au « trou noir » au stress et à la déconcentration - Développez votre empathie et votre authenticité

*Développer sa
clarté
relationnelle*

Incarnez un leadership naturel - Développez votre charisme naturel - Sachez parler d'une voie portée claire et audible dans les grandes salles sans effort

Le programme de formation

Troisième jour

*Savoir
communiquer en
zone sensible*

Sachez intervenir avec des publics délicats, lors des périodes sensibles - Sachez dénouer les conflits avec tact et assurance - Sachez réagir dans les moments d'émotion intense - Sachez exprimer librement vos émotions.

*Transmettre
des messages en
toutes
circonstances*

Dites le fond de votre pensée sans ambages - Assurez-vous d'avoir été compris - Sachez évoquer un sujet délicat tout en restant direct et bienveillant - Sachez répondre aux questions imprévues - Sachez intervenir sans support - Acquérez les bases de l'improvisation - Sachez intégrer les silences - Maîtrisez les rythmes, les accélérations - Sachez introduire et conclure - Identifiez les différentes formes d'intervention orale - Sachez choisir celle qui vous convient - Sachez construire votre discours - Sachez privilégier et classer les arguments en fonction des situations.

*Développer la
vitalité sans
développer son
stress*

Adoptez une posture zen et dynamique - Sachez-vous préparer à monter sur scène - Appréhendez l'équilibre de l'aïkido - Développez une sérénité intérieure - Libérez-vous de la critique et du reproche par le langage de l'authenticité - Développez la conscience et la vigilance - Sachez-vous positionner - Sachez-vous détendre, respirer.

*Entretien
individuel &
clôture*

Entretien individuel avec le formateur - Questions / réponses - Evaluations - Tour de table - Clôture de la session



Modalités de la formation

Durée

- Du 29 au 31 mars 2021
- 2.5 jours - 17.5 heures

Horaires

- Jour 1 : 16h00 à 19h30
- Jour 2 : 9h00 à 13h00 - 14h00 à 17h00
- Jour 3 : 9h00 à 13h00 - 14h00 à 17h00
(à titre indicatif)

Lieu

- Moulin de Beaupré 89570 SOUMAINTRAIN

Formateur

- Arnaud Riou

Stagiaires

- Groupe minimum de 8 à maximum 12 personnes

Tarif *

- Particulier : 650 €
- Micro-entreprise : 960 €
- Entreprise : 1910 €

* Exonération de TVA « Art. 261.4.4 a du CGI

Hébergement


- Sur place au Moulin de Beaupré
- 240 € TTC par personne en chambre double partagée et en pension complète

Inscription et information

- Mariette Chatain
mariette@riou-communication.com ☎ 06 50 50 95 01



Certifié Organisme enregistré à la DDTE octobre 2006 -
NDA 27 89 015 46 89

 **DataDock** Numéro SIRET 49225708400029 ape 804 C
Déclaré RCS Auxerre 2006

Arnaud Riou Ressources et Communication
Moulin de Beaupré Rue de Beaupré
89570 SOUMAINTRAIN

L'expertise d'un spécialiste

Arnaud RIOU accompagne les groupes depuis 25 ans. Tour à tour comédien, metteur en scène, directeur de théâtre, il est aujourd'hui auteur, conférencier, coach, et formateur. Il a étudié 15 ans la méditation, la relaxation, les arts martiaux (ceinture noire d'aïkido), ainsi que différentes techniques de communication et de développement personnel notamment au fil de ses voyages en Inde, au Tibet, en Mongolie. Il transmet ainsi un enseignement de sagesse pragmatique et moderne. Il est le créateur de la voie de l'A.C.T.E.® Approche Consciente de la Totalité de l'Etre, fruit de ses 20 années de recherche. Il ouvre en 2017 un centre de retraite et de méditation pour les dirigeants, le Moulin de Beaupré



Arnaud Riou, qui a formé à ce jour près de 8 000 personnes à ses techniques, dont 4 000 dirigeants, partage son expertise lors de différentes interventions :

↳ RÉFÉRENCES : Il intervient auprès du Centre des Jeunes Dirigeants, depuis 1999, consultant expert en communication pour le Groupe Comundi Reed Business, formateur expert auprès de l'INSEAD, ESSEC, THALES, HONEYWELL, HUTCHINSON, AXA, Bouygues Telecom, la Banque Postale, SNCF, Essilor International, Rover, CPAM, Havre Athletic Club, BNP Paribas, Allianz, banque et patrimoine, Editis.

↳ Il dirige l'espace Coaching & Bien être à Paris et supervise une équipe de coachs et de thérapeutes.

Arnaud Riou est également l'auteur de nombreux ouvrages :

- ✧ Jouer le rôle de sa vie (2007 - réédition en 2016) aux Editions de L'Homme
- ✧ Au nom de l'enfant Editions de l'Homme (2010)
- ✧ Méditation au quotidien avec Pomme Larmoyer à Hachette Pratique (2011)
- ✧ Oser parler et savoir dire Editions de l'Homme (2012)
- ✧ 5 étapes et je prends la parole en public aux Editions Solar (2014)
- ✧ Réveillez le chaman qui est en vous aux Editions Solar (2014)
- ✧ Calme aux Editions Solar (2016)
- ✧ L'Oracle du Peuple animal aux Editions Trédaniel (2016)
- ✧ Le Défi des 100 jours avec Lilou Macé aux Editions Trédaniel (2017)
- ✧ Pour une parentalité bienveillante aux Editions Leduc (2017)
- ✧ Les nouveaux sages aux Editions Solar (2017)
- ✧ Ce soir la lune était ronde aux Editions Solar (2018)
- ✧ L'Oracle du peuple végétal (août 2020)

Les témoignages

Un stage à faire absolument quand tout va bien, indispensable, quand ça va mal !
Sylvain HUBERT - Directeur cabinet d'avocats - Montpellier

*A faire
absolument!*

Une vraie prise de conscience de soi.
Jean Chalier. Directeur Commercial - Nantes

l'art oratoire

Une belle remise en question par un formateur d'une grande lucidité, stage facilement exploitable au quotidien, la mise en pratique est simple et adaptée à tous
Karine TUSSIER. Assistante de direction Mâcon

*Deux jours bouleversants,
enrichissants!*

Ne découvrez surtout pas ce stage trop tard !
Francis Lebois. Directeur Général Colmart

Une belle réconciliation avec cette partie de moi que je cachais depuis des années !
Vincent PICARD. Cadre financier St-Cyprien

2 jours bouleversants, enrichissants qui contribuent à augmenter considérablement son capital confiance.
Louis VUIRION. Expert-comptable - Montargis

Stage d'une grande richesse qui m'a permis de découvrir la face cachée de ma personnalité. Cette révélation me permettra de donner la force à ma communication, du sens à ma vie et du bonheur à mes proches !
R.S. Directeur Business. Avignon

« Le séminaire apporte plus que des techniques ou des savoir-faire habituels pour animer une conférence, c'est une véritable remise en question sur l'essence du management. »
F.B. Maire Adjoint Ivry

La Qualité des séminaires de cohésion d'équipe qu'anime Arnaud RIOU repose sur le fait qu'il travaille à partir de chaque personnalité du groupe, développant chez chacun ses capacités à communiquer. Très concrète quant aux sujets abordés Cette formation est également une aventure humaine riche et vivante très stimulante pour les équipes de direction.
Frédéric P. Directeur commercial Angers

*Une aventure humaine
riche et vivante!*

Trois jours d'immersion qui furent une initiation remarquable à la communication ; communication trop souvent délaissée dans notre quotidien. Merci à Arnaud RIOU pour la qualité de sa formation, sa disponibilité de tous les instants et ses intuitions hors du commun.
Peter S. Human Ressource Paris