



# STAGE EN PRESENTIEL



. FORMATION .

**OSER PARLER *et***  
**SAVOIR DIRE**

## Programme

Proposé par *Annaud Riou* dans le cadre de la formation en ligne



Nous communiquons toute la journée. Discours, réunions, entretiens, chacun transmet ses messages à ses proches, 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 perde 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.





# Objectifs de la formation

- 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 :

- Connaître 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 personnes qui souhaitent développer une meilleure communication avec des enseignements concrets, les mettre en pratique, travailler sur un projet oratoire, une situation déterminée et qui souhaite bénéficier d'un accompagnement personnalisé. 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 – feedback individuel – 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.



# 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)



# 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

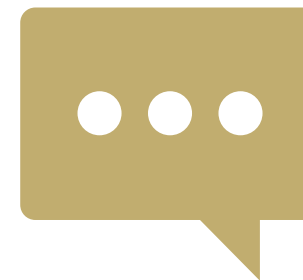
Développez votre ancrage, votre enracinement dans vos prises de parole en public - Sachez vous appuyer sur une respiration abdominale et diaphragmatique pour maîtriser votre trac, développez l'articulation et la diction de façon naturelle - Sachez poser le regard, maîtrisez le langage non verbal - Sachez 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

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



# 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

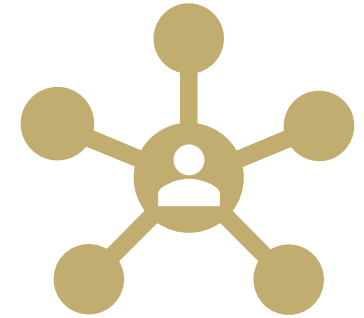
Dites le fond de votre pensée sans ambages - Assurez-vous d'avoir été  
compris - Sachez évoquer un sujet délicat tout en restant direct et  
bienveillant - Sachez répondre aux questions imprévues – Sachez  
intervenir sans support – Acquérez les bases de l'improvisation - Sachez  
intégrer les silences – 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



## 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'ACTE® Approche Consciente de la Totalité de l'Etre, fruit de ses 20 années de recherche. Il ouvre en 2017 un centre de séminaire, de retraite et de ressourcement, le Moulin de Beaupré.

*Arnaud RIOU* a formé à ce jour près de 8 000 personnes à ses techniques, dont 4 000 dirigeants et partage son expertise lors de différentes interventions.

Il dirige L'Ecole de la Congruence et supervise une équipe de coachs et de thérapeutes. Arnaud Riou est l'auteur de 15 ouvrages parus dans 8 pays et le réalisateur du film Etugen. Depuis 30 ans, sa motivation reste intacte : transmettre la sagesse des peuples premiers au monde moderne et permettre à chacun de jouer le rôle de sa vie.



### • Les enseignants de la Voie de l'ACTE

Selon les stages, Arnaud Riou est assisté d'un ou plusieurs enseignants, qui ont suivi le cursus professionnel et sont certifiés coachs de la Voie de l'ACTE®

*Christelle Boulanger*



*Nicolas Boulogne*



*Sophie Robert*



*Sandrine Jobin*



*Celine Peltier*



# Dates et horaires du stage

- Du vendredi 29 avril 2022 à 16h au dimanche 1<sup>er</sup> mai 2022 à 16h.
- Arrivée à partir de 15h

## Lieu du stage

- Moulin de Beaupré 1 rue de beaupré 89570 Soumaintrain France  
Lieu d'inspiration et de ressourcement, étique et écologique, créé par Arnaud RIOU \* Selon le nombre de participants, l'hébergement peut être réservé auprès de chambres d'hôtes partenaire à quelques kilomètres du Moulin.

## Hébergement

- Hébergement en chambre partagée en pension complète (cuisine végétarienne, locale et bio) \* Selon le nombre de participants, l'hébergement peut être réservé auprès de chambres d'hôtes partenaire à quelques kilomètres du Moulin. La répartition se fera dans l'ordre des réservations, les 16 premiers inscrits étant logés au Moulin de Beaupré.
- Possibilité de logement dans la **Cabane dans les arbres** selon disponibilité et avec un supplément de 120 € par personne sur demande auprès de [lorine@riou-communication.com](mailto:lorine@riou-communication.com)

## Tarifs de la formation

- 892 € TTC Tarif individuel – inscription [ici](#)
- 1202 € TTC Tarif micro-entrepreneur – inscription [ici](#)
- 2152 € TTC Tarif entreprise – inscription [ici](#)

Inclus par personne (formation, hébergement et taxe de séjour)



## Informations pratiques

- Vêtements souples et chauds selon la météo du moment
- Chaussons pour l'intérieur
- Bottes par temps de pluie
- Un carnet pour prendre des notes
- Tenue et chaussures confortables et plaid pour s'asseoir dehors

## Informations utiles

- En voiture  
Inscrire simplement sur le GPS : Moulin De Beaupré 89570 Soumaintrain  
Tous les GPS et Waze vous amènent directement à la porte du moulin.
- En train  
Gare de Saint Florentin Vergigny  
Attention : il faut réserver un taxi à l'avance  
Taxi : Azur Abba 03 86 43 73 73  
Le Moulin de Beaupré est à 15 minutes de la gare.