Être acteur de Sa communication

Communication orale & comportementale

Programme de formation Intra Entreprise

Note d'intention

La qualité de notre management dépend de la qualité de notre communication. 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.

Or, si les managers maîtrisent généralement bien leur contenu, ils sont en revanche, souvent démunis lorsqu'il s'agit de les transmettre en public. Valorisation, critique, recadrage, motivation quels sont les leviers d'un management positif lorsque la zone émotionnelle prend une place importante.

Dans cette circonstance, prendre la parole en public, animer une réunion, convaincre des collaborateurs, 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
- Comprendre la croix du comportement
- Comprendre les incidences de la valorisation, dévalorisation, critique, encouragement
- Utiliser des outils nécessaires pour affirmer ses idées de manière constructive dans ses prises de parole en public
- Animer des réunions
- Conduire des négociations et entretiens en toute situation de communication orale professionnelle.
- S'exprimer facilement en toutes circonstances
- 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
- Gérer des situations conflictuelles et tendues
- Définir des comportements efficaces et adaptés
- Gérer le stress

Les prérequis : à qui s'adresse la formation ?

Aux managers, dirigeants, chefs d'équipe, DRH, chefs de projets et à toute personne souhaitant développer la spontanéité, la clarté et l'authenticité de ses messages. La maitrise 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.

Contenu de la formation

JOUR 1

🗣 **Définir son profil de communiquant :** Prise de conscience de son style de communication – Quel type de communiquant êtes-vous ? 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

🗣 **Comprendre les bases de la relation :** La qualité du lien – Le canal de communication – La zone émotionnelle de la relation – L'intimité, sa nécessité, ses limites – La croix du comportement les 4 postures de base – Les relations toxiques les comprendre et les désamorcer - Développez la clarté de vos messages dans toutes les situations – Sachez improviser en toutes circonstances – Argumentez de façon convaincante - Développez votre empathie

🗣 **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

JOUR 2

🗣 **Développer sa puissance :** Sachez incarner un leadership naturel. Développez l'art oratoire et le charisme naturel - Comprenez comment fonctionne l'aura et la posture - 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 - Sachez les décliner dans votre quotidien

🗣 **Savoir communiquer en zone sensible :** Sachez intervenir avec des publics délicats – Gérez des périodes sensibles – Sachez dénouer les conflits avec tact et assurance - Managez les personnalités difficiles - Stimulez vos collaborateurs par une communication humaine et dynamique - Maintenez avec vos partenaires une communication positive – 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 - Faites circuler les informations quotidiennes à vos collaborateurs, vos partenaires, vos visiteurs – Assurez-vous d'avoir été compris - Sachez évoquer un sujet délicat tout en restant direct et bienveillant - Sachez répondre aux questions imprévues – Sachez-vous positionner dans toutes les relations hiérarchiques - Soyez efficace dans les rencontres brèves - Sachez intervenir sans support

🗣 **Développer la vitalité sans développer son stress :** Adoptez une posture zen et dynamique – Intégrez la communication Jiu Jitsu – 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 – Savoir dire oui, savoir dire non - Sachez déléguer - Sachez-vous détendre, respirer.

Offrez-vous l'expertise d'un spécialiste

Arnaud RIOU est un spécialiste du comportement et de la communication orale et du management. Tour à tour comédien, metteur en scène, directeur de théâtre, animateur pour la radio, il est aujourd'hui comportementaliste, coach, et formateur. Il a mené, pendant vingt ans une carrière artistique au théâtre et pour la télévision. Il étudie la méditation, la relaxation, les arts martiaux (ceinture noire d'aïkido), ainsi que différentes techniques de communication et de développement personnel 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 le Moulin de Beaupré, un centre de retraite et de méditation pour les dirigeants.

Arnaud Riou, qui a formé à ce jour plus de 6000 personnes à ses techniques, dont 3000 dirigeants, partage son expertise lors de différentes interventions :

- Il anime des stages depuis plus de vingt ans, sur la communication orale, le comportement, la prise de parole en public, le management, la prise de décision, la négociation, le charisme. Il intervient en France, en Suisse, en Belgique, au Québec, en Martinique, en Dominique.
- Il intervient en tant que formateur auprès du Centre des Jeunes Dirigeants, depuis 1999, consultant expert en communication pendant 10 ans pour le Groupe Comundi Reed Business, formateur expert auprès du Cabinet EXFOR,
- Il agit en qualité de coach et formateur auprès de l'INSEAD, ESSEC, THALES, HONEYWELL, HUTCHINSON, AXA, Bouygues Telecom, la Banque Postale, SNCF, Essilor International, Rover, CPAM, Havre Athletic Club, ALLIANZ, BNP PARIBAS, NEOMA BUSINESS SCHOOL
- Il dirige l'espace Coaching & Bien être à Paris et une équipe de coachs et de thérapeutes.
- Il donne toute l'année des conférences sur le bien être en entreprise, la spiritualité laïque et les nouvelles formes de management en entreprise.

Arnaud Riou est également l'auteur de nombreux ouvrages :

- 🕮Jouer le rôle de sa vie (2007 - réédition en 2016)
- 🕮 Au nom de l'enfant Editions de l'Homme (2010)
- 🕮 Oser parler et savoir dire Editions de l'Homme (2012)
- 🕮 5 étapes et je prends la parole en public Editions Solar (2014)
- 🕮 Réveillez le chaman qui est en vous 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)
- 🕮 Co-auteur avec Pomme Larmoyer de Méditation au quotidien (2011) Hachette Pratique.
- 🕮 Les nouveaux sages aux Editions Solar (2017)
- 🕮 Ce soir la lune était ronde aux Editions Solar (2018)

Modalités de la formation

Déroulement de la formation

Durée : **2 jours – 14 heures**
Horaire : **9h00 à 17h00** (à titre indicatif, à définir ensemble)
Participants : **8 personnes maximum**
Formateur : **Arnaud Riou**

Lieu

A mettre à disposition du formateur

- ✓ Une grande salle vide
- ✓ Environ 100 m²
- ✓ A la lumière du jour
- ✓ Autant de fauteuils que de participants
- ✓ Deux paperboards
- ✓ Un vidéo projecteur ou écran tv pour un camescope.

ⓘ La formation peut avoir lieu en résidentiel au Moulin de Beaupré en Bourgogne, centre de formation dédié à la communication ou dans un autre espace selon vos préférences.

Coût de la formation

Nous consulter

Inscription à la formation

Interlocuteur : **Mariette**
Par mail : mariette@riou-communication.com
Par téléphone : **06 50 50 95 01**
Les étapes : convention établie par nos soins, retour de la convention signée pour réserver la formation, versement d'un acompte, règlement du solde sur facture.

A r n a u d R I O U Ressources & Communication

Siège social : Le Moulin de Beaupré Rue de Beaupré 89570
Adresse postale : 27 rue Jean-Jacques Rousseau 75001 PARIS

www.arnaud-riou.com – stages@riou-communication.com
Oorganisme enregistré à la DDTE octobre 2006 - Numéro de formateur 1177 04 321 77
Numéro SIRET 49225708400011 ape 804 C – déclaré RCS Auxerre - 2006
Organisme de formation certifié Datadock

Témoignages

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

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

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

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

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