



. FORMATION .

OSER PARLER *et*
SAVOIR DIRE

Stage

GRAND PUBLIC

Animé par *Arnaud Riou*

En présentiel
Au Moulin de Beaupré (89570)



ACADÉMIE *de l'Acte*




Pacifiez vos relations en améliorant votre communication

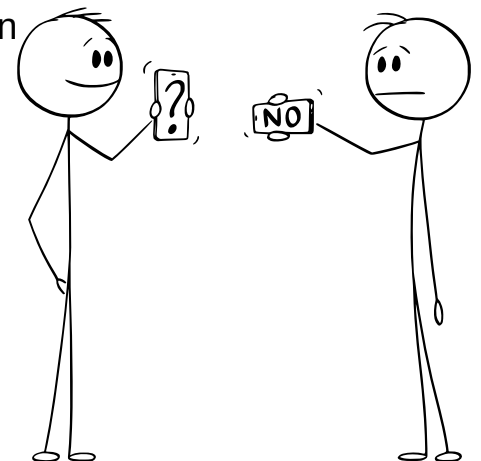
Ce stage se déroule sur le domaine historique du Moulin de Beaupré en Bourgogne, dans un cadre privilégié qui favorise la concentration et la transformation.

Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses relations quotidiennes en acquérant des outils pour optimiser sa communication dans toutes les circonstances quotidiennes : affirmer son point de vue, savoir écouter, savoir s'entendre.

Lors de ce stage, nous évoquerons les trois grands piliers de la communication :

- 1 Notre capacité à affirmer notre message
- 2 Notre capacité à écouter objectivement nos interlocuteurs
- 3 Notre capacité à négocier et à échanger avec chacun

 La pédagogie d'Arnaud Riou, très pragmatique, reste toujours très inspirante et riche en humour.



Au programme

1 Notre capacité à affirmer notre message



Sachez transmettre des messages impactants

- Ayez les bons réflexes pour transmettre vos messages au quotidien
- Développez vos capacités à synthétiser votre point de vue
- Développez votre clarté à l'oral, employez les mots qui marquent.
- Sachez vous faire entendre et respecter
- Dépasser le trac, les tensions, les émotions qui se manifestent quand vous ne vous sentez pas entendu
- Développez votre spontanéité et votre capacité à vous positionner en toutes circonstances

Langage corporel et présence

- Sachez décrypter le non verbal, ce que dit votre corps et celui de vos interlocuteurs
- Adoptez une attitude claire, ancrée et positive au moment de vous exprimer.
- Comprenez l'impact du non verbal, maîtrisez les clés d'un langage corporel rassurant et inspirant.
 - Sachez identifier, et transformer les relations toxiques, et situations de manipulation
 - Incarnez la puissance de votre authenticité.

Communication efficace

- Identifiez ce qui perturbe les messages
- Sachez vous faire entendre, comprendre et respecter
- Sachez exprimer et partager vos opinions.
- Incarnez les bases de l'art oratoire

Affirmation de soi

- Incarnez les cinq clés de la Voie de l'Acte.
- Affirmez vos capacités à vous positionner, à poser vos limites, à exiger dans la bienveillance, le lien et la transparence.

Au programme

2 Notre capacité à écouter objectivement nos interlocuteurs



Fondement de l'écoute active

- Intégrez les bases de l'écoute active
- Maîtrisez l'art de la reformulation
- Sachez questionner intelligemment
 - Sachez écouter et mettre de la clarté dans les moments de confusion
- Sachez communiquer dans les moments d'émotion et de conflit

Obstacle et défi des l'écoute

- Identifiez et désamorcez les 12 obstacles à une écoute réelle et empathique
 - Solutionner, ramener à soi, minimiser... Ce qui freine l'écoute
 - Sachez écouter même des avis totalement contraires au vôtre
 - Sachez écouter dans les moments émotionnels intenses

Ecoute professionnelle et ses limites

- Adoptez l'écoute du coach et du thérapeute
- Distinguez les limites de l'empathie, d'une écoute forcée
- Sachez poser les limites à l'écoute

Compréhension du non verbal

- Sachez écouter et interpréter le non-verbal
- Sachez distinguer les non-dits

Au programme

3 Notre capacité à négocier et à échanger avec chacun



Bases de la communication interpersonnelle

- Incarne la croix du comportement, se respecter, respecter l'autre
- Optimisez le canal de communication
- Regard, toucher, body language. Naviguez dans ce que dit le corps
- Adoptez une posture authentique, tombez les masques en restant accessible et authentique

Techniques de négociation et résolution de conflits

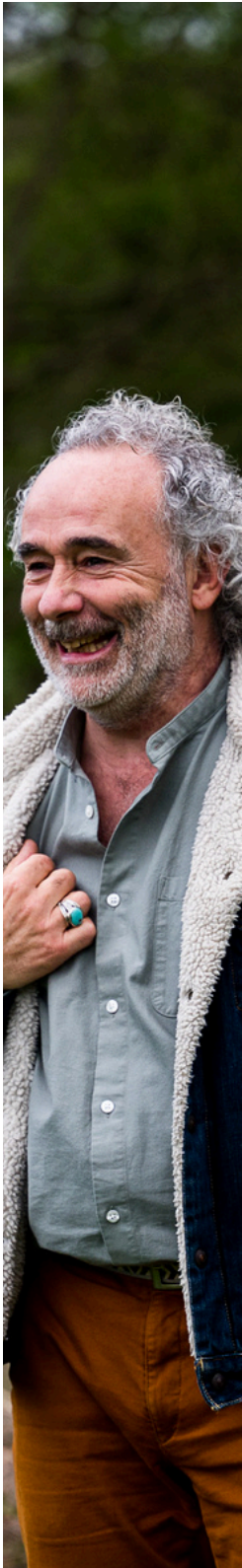
- Incarne les bases d'une négociation gagnant-gagnant
- Identifiez les situations quotidiennes de négociation et adoptez la posture juste
- Identifiez les besoins de chacun, comment les harmoniser ensemble
- Sachez pacifier les situations conflictuelles et tendues

Gestion des situations difficiles

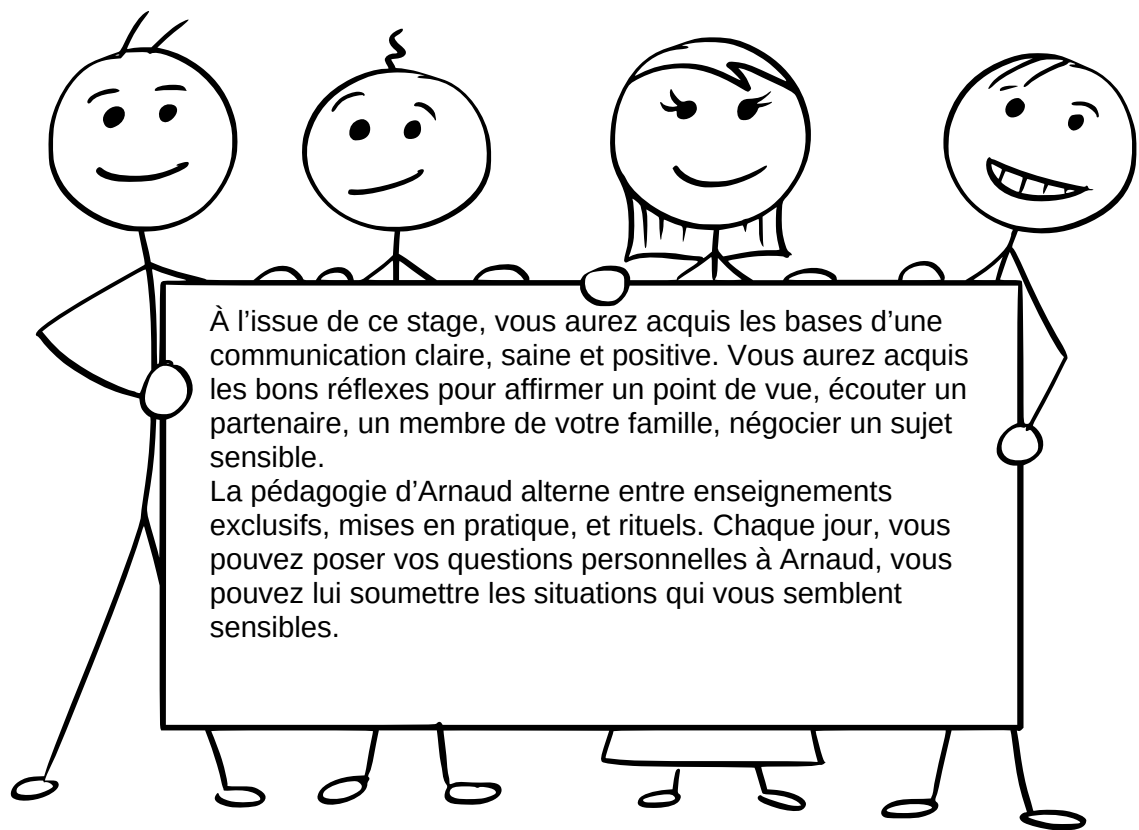
- Sachez identifier les situations toxiques, de manipulation, pour vous en affranchir
- Identifiez les situations à risque
- Désamorcez les situations toxiques
- Pacifiez le stress
- Ruptures, changements, comment les appréhender positivement

Compréhension et adaptation comportementale

- Comprenez les incidences de la valorisation, de la dévalorisation, de la critique, de l'encouragement
- Intégrez les oui comme les non



Maîtrisez l'art de la communication positive et efficace





Informations pratiques

LIEU DU STAGE

Moulin de Beaupré
1 rue de Beaupré
89570 SOUMAINTRAIN

Gare à proximité : Saint Florentin Vergigny

DATES ET TARIFS

Du 10 au 13 avril 2025 (Arrivée 16h - Départ 16h)

Tarif : 1600 € TTC*, chambre partagée en pension complète, taxe de séjour inclus

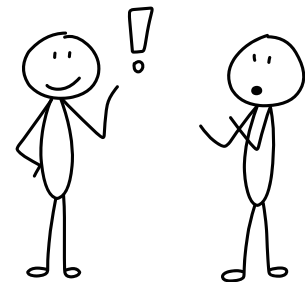
Tout public

**Inclus dans le parcours en ligne OPSD de la formule n°3*

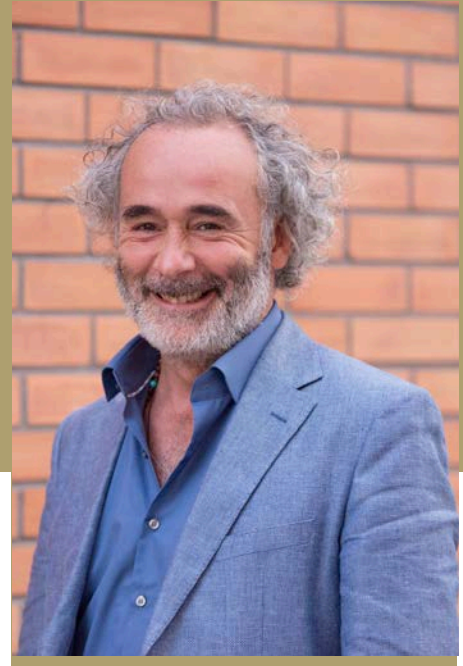
INTERVENANTS

Arnaud Riou

Expert en communication, conférencier, auteur, réalisateur



Arnaud Riou



Expert en communication et développement personnel

Tour à tour comédien, metteur en scène, réalisateur, animateur et réalisateur radio, auteur de 20 ouvrages publiés dans dix pays, dont “Oser parler et savoir dire”, Arnaud Riou anime des stages de communication depuis plus de trente ans. Il a accompagné des managers, des orateurs, des conférenciers et a formé à ce jour plus de 40 000 personnes à la communication. Fondateur de l'Académie de l'Acte © et du Moulin de Beaupré, il œuvre à une communication pérenne dans la famille comme dans le monde. Il a donné plusieurs milliers de conférences dans le monde. Ses chroniques et ses vidéos sont suivis par plus de 500 000 personnes. Il a réussi à imposer un style direct, accessible et toujours teinté d'humour.

Il s'appuie sur sa pédagogie exclusive, la Voie de l'Acte ©, une voie pragmatique, concrète, qui favorise la mise en expérience permanente pour un résultat immédiat



“Je crois que c'est l'une des plus belles définitions de l'amour : c'est de permettre à l'autre d'être pleinement qui il est. Et bien écouter, ça permet à l'autre d'être pleinement qui il est.”

Arnaud Riou