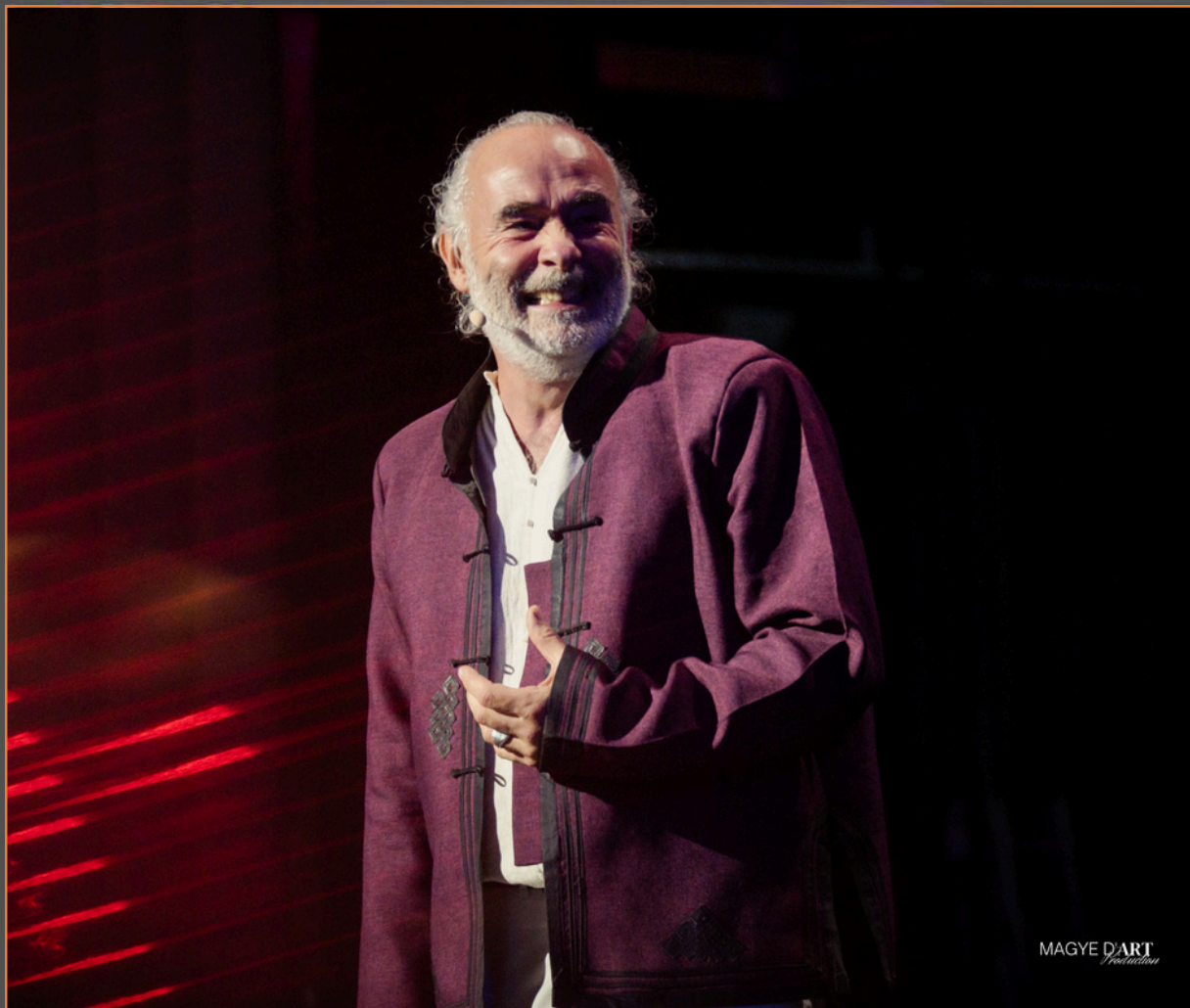


Formule SOLO



AGENDA

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

. FORMATION .

OSER PARLER *et*
SAVOIR DIRE

#PREMIERE PARTIE : LES BASES

- ☐ Les trois coups
- ☐ La timidité, ça se soigne?
- ☐ Le silence est d'or et la parole de diamant
- ☐ Le fond et la forme
- ☐ Les trois centres de la parole
- ☐ Les différentes formes de communication
- ☐ La croix du comportement
- ☐ Ecouter son corps
- ☐ Oser dire oui, oser dire non
- ☐ Etablir le lien



#SECONDE PARTIE : PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

- ☐ Retrouver sa légitimité
- ☐ Première des cinq clés : l'ancrage
- ☐ Seconde clé : la colonne vertébrale
- ☐ Troisième clé : la respiration
- ☐ Quatrième clé : le regard
- ☐ Cinquième clé : l'intention
- ☐ L'articulation, la diction, le rythme
- ☐ La ponctuation
- ☐ Le volume sonore
- ☐ L'espace scénique
- ☐ Le corps, les mains, les bras, le non-verbal
- ☐ Lire en public
- ☐ Les cinq éléments
- ☐ Savoir introduire, savoir conclure
- ☐ Préparer son sujet
- ☐ Préparer une intervention
- ☐ Savoir improviser
- ☐ Quel drôle d'animal êtes-vous



#TROISIEME PARTIE : NEGOCIER

- ☐ Introduction à la négociation
- ☐ La carte du monde
- ☐ Émotions ou sentiments ?
- ☐ Identifier ses besoins
- ☐ Dépendance, codépendance et autonomie
- ☐ Ecouter et savoir entendre
- ☐ Observation ou interprétation ?
- ☐ De toi à moi
- ☐ Sortir de la communication de crise !
- ☐ L'effet miroir
- ☐ Le triangle infernal
- ☐ Se sortir des schémas de manipulation
- ☐ Répondre avec justesse
- ☐ En conclusion



Rejoindre le parcours dès maintenant
« OSER PARLER ET SAVOIR DIRE »
Session Solo



JE M'ENGAGE DANS
L'EXPRESSION CONSCIENTE



Pour contacter
Arnaud et l'équipe

academie@riou-communication.com

