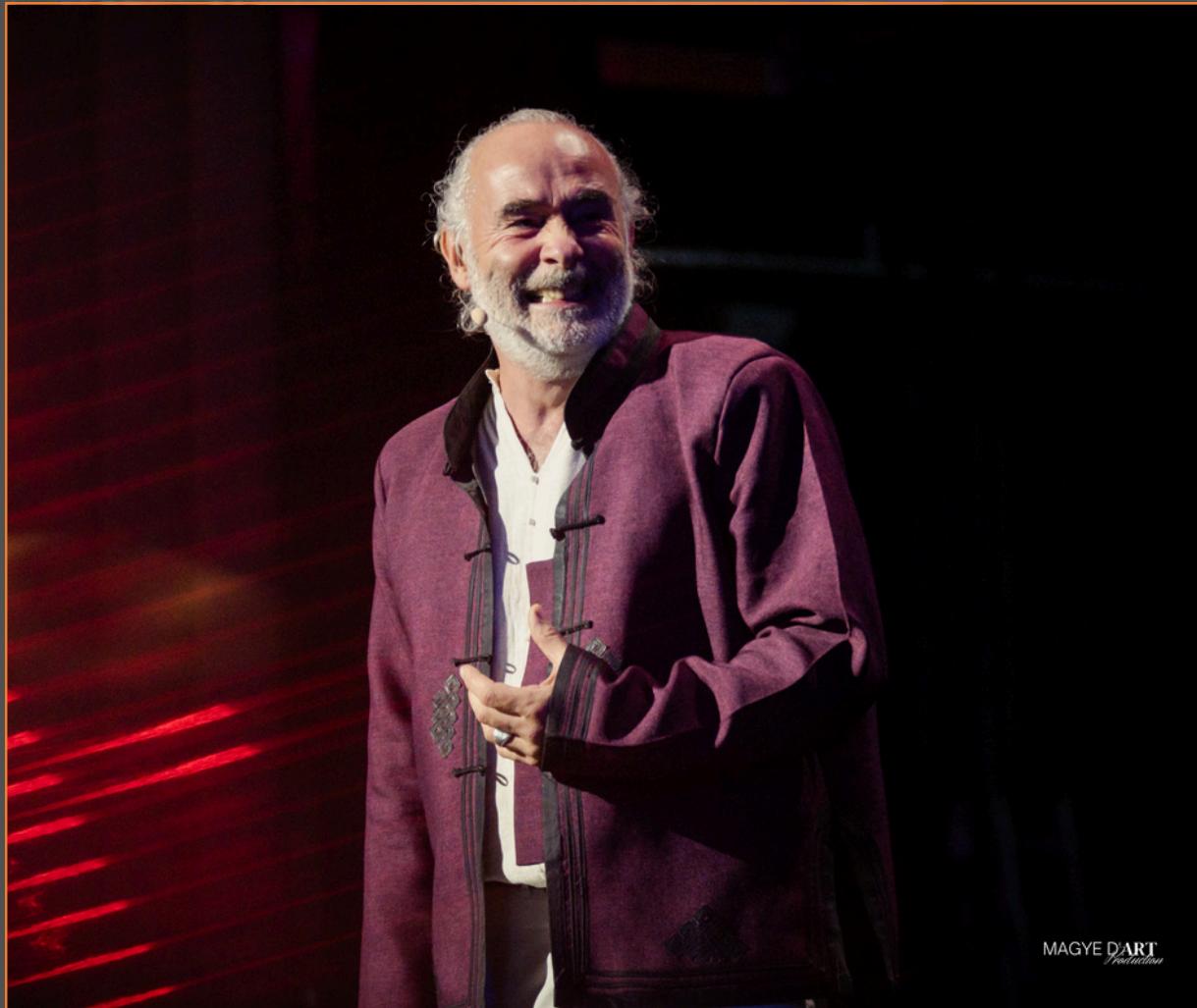


# Formule SOLO



## 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

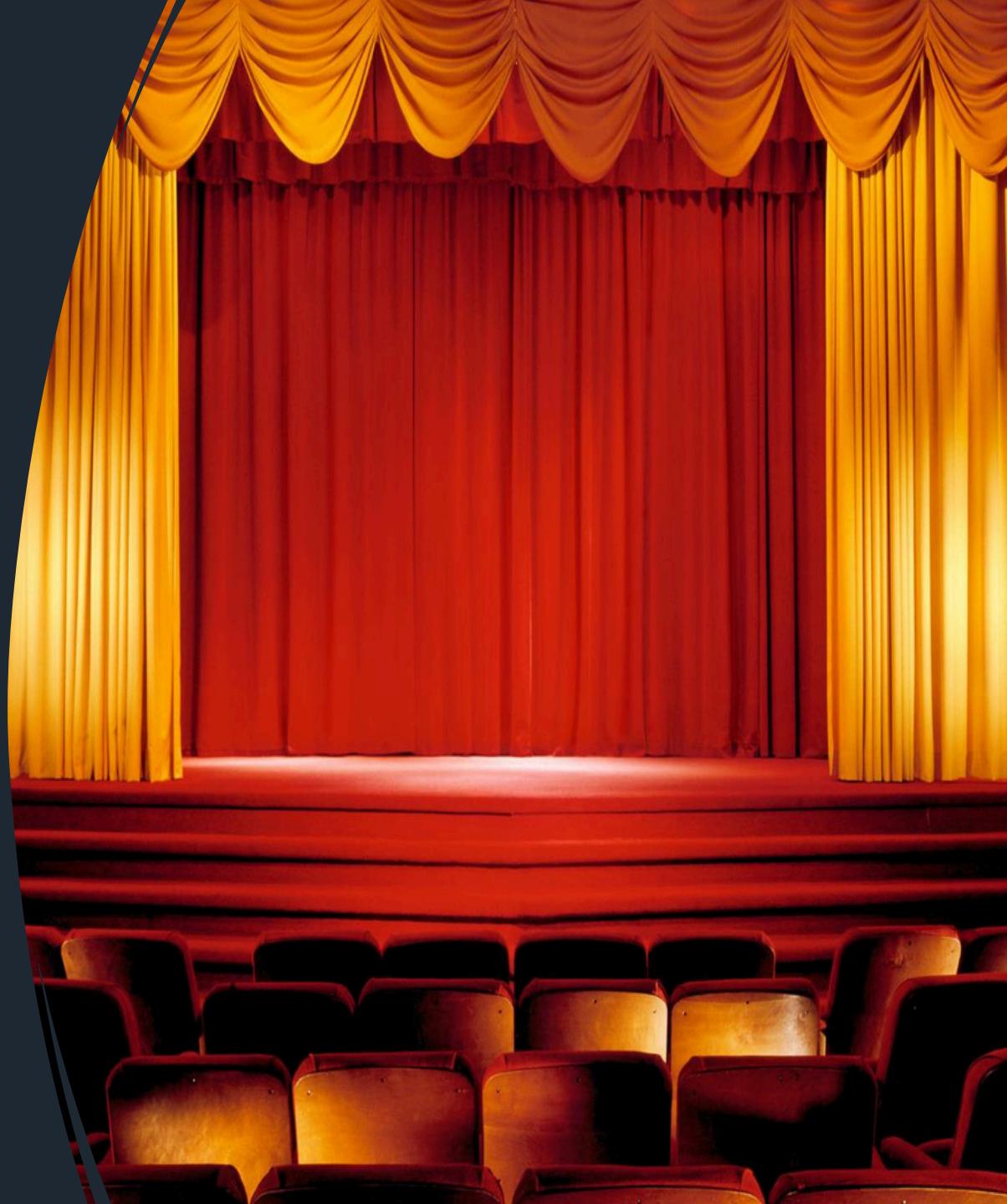
. FORMATION .

**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 communicant
- 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](mailto:academie@riou-communication.com)

