

# ÊTRE ACTEUR DE SA COMMUNICATION

par Nicolas BOULOGNE

## FORMATEUR/TRICE

---

Une vingtaine d'années dans des postes de manager et de chef d'entreprise, puis une dizaine d'années dans l'accompagnement de managers et de leurs équipes lui ont permis d'identifier ce qui "marche" vraiment, pour faire émerger le potentiel de chacun ! Formé à l'Intelligence émotionnelle, à la Communication non violente, à la Pleine conscience, à l'Analyse transactionnelle, à la Transe cognitive... Il met ses outils, autant que sa propre expérience professionnelle et personnelle, au service d'une double compétence de coach et de formateur. Et cela, dans la fluidité, l'humour et la détente, lors de séances en individuel ou en collectif.

en situation sont nombreuses. L'authenticité, l'humour et la bienveillance sont les clés de cette approche !

## OBJECTIFS, BÉNÉFICES

---

Avertissement : Travailler sur son image, c'est travailler sur son intimité, ses résistances, ses peurs de l'autre. Le stage ne propose pas des «trucs pour faire semblant d'être à l'aise» mais un moment de prise de conscience de celui que nous sommes vraiment. C'est pourquoi, ce stage, relativement impliquant, implique le volontariat des participants.

Apport pour le stagiaire : Prendre conscience de son image, acquérir une vraie estime de soi, développer confiance en soi et conscience des autres, maîtriser les outils pour communiquer à l'oral.

Apport pour l'entreprise : Améliorer l'image de l'entreprise à travers celui qui la représente dans toutes les situations de communication orale.

Améliorer les résultats en négociation, management, communication.

## CONTENU, PROGRAMME

---

- Prendre conscience de son image : " quelle image renvoyez-vous de vous ? " Prendre conscience de l'importance du comportement et du non verbal, identifiez son type de communicant, identifiez ses principaux points forts et points faibles dans ses communications.

- Développez sa stabilité quels que soient ses interlocuteurs, ne pas se laisser influencer par les rapports de force, développez la bienveillance et l'authenticité, identifiez son style et le type de ses interlocuteurs selon les 12 animaux de parole.

- Acquérez les outils pour développer sa stabilité à l'oral : l'ancrage, l'enracinement, la verticalité, le regard, la croix du comportement, le volume sonore. Savoir se faire entendre, savoir répondre aux questions dites gênantes, savoir improviser sur un sujet inconnu.

- Se sortir des situations complexes à son avantage, savoir développer une communication généreuse en encourageant l'authenticité chez ses partenaires, affirmez son charisme, développez la bienveillance dans sa communication.

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

---

Ce stage, concret et très pratique, s'appuie sur la méthode de l'aCte fondée par Arnaud Riou, une approche intégrant la dimension physique, émotionnelle et relationnelle de la communication. Elle s'appuie sur des exercices issus du théâtre, des arts martiaux et de la relaxation. Les mises

