

## MAÎTRE DU RING

### Gardez le lead dans toutes les situations !

Parce que la communication interpersonnelle peut être un duel dans lequel il faut s'attendre à prendre des coups, nous avons combiné notre savoir-faire en communication assertive et en agilité rhétorique à la rigueur physique et mentale de la préparation d'un véritable combat de boxe anglaise, pour que vous appréhendez avec plus de sérénité et d'efficacité vos communications à fort enjeu.

### COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Confiance en soi – Gestion du stress et des émotions – Maîtrise de soi – Capacité d'écoute – Affirmation du leadership – Intelligence relationnelle

### PARTICIPANTS

Dirigeants, cadres dirigeants, élus, porte-paroles d'entreprises ou d'associations... amenés à prendre la parole ou à négocier dans des contextes fortement déstabilisants, face à des interlocuteurs potentiellement agressifs ou pour des enjeux majeurs.

### OBJECTIFS

- Se préparer physiquement et mentalement à une communication stressante
- Maîtriser l'agressivité de l'autre pour la contourner efficacement
- Rester lucide et percutant malgré la pression
- Riposter au bon moment en jouant des coups de son adversaire pour réussir à s'imposer

### FORMATEURS

- Journaliste, spécialiste de la **Rhétorique de combat** en débat contradictoire
- Expert en **Communication assertive**
- **Coach boxeur**

### PROGRAMME (2 jours)

#### Jour 1

**Matinée - Expert communication assertive -**

**« Tout refus de communiquer est une tentative de communication ; tout geste d'indifférence ou d'hostilité est un appel déguisé. »**

Albert Camus

- **Communications déstabilisantes**
  - Origines de la déstabilisation (interlocuteur, enjeu, sujet...)

- Manifestations physiques et mentales
- **Rhétorique de combat**
  - Les grands principes (dissocier force et violence, objectiver, identifier, dénoncer, contre-attaquer...)
  - Les outils
    - ✦ Préparation du message
    - ✦ Comportement physique pour une bonne gestion de l'énergie
    - ✦ Block & bridge
    - ✦ Mot confort
    - ✦ Positivisme

## **Après-midi - Coach boxeur**

*« Tous sur le ring ! »*

### **1<sup>ER</sup> ROUND**

#### **Les fondamentaux**

- Se préparer physiquement et mentalement
- Renforcer sa posture et son regard
- Anticiper pour mieux contourner

*Exercice pratique sur le ring sous la bienveillance du coach boxeur*

### **2<sup>ème</sup> ROUND**

#### **De l'importance de l'impact**

- Mettre ses coups avec conviction
- Toucher avec précision
- Savoir contre-attaquer

*Exercice pratique sur le ring sous la bienveillance du coach boxeur*

### **3<sup>ème</sup> ROUND**

#### **Gérer l'agressivité** ○ Appréhender et évaluer chaque situation

- Savoir sortir du coin
- Combattre avec intelligence et décontraction

## **Jour 2 - Journaliste spécialiste de la rhétorique de combat**

### **• Et le ring devient :**

- Tête à tête musclé
- Réunion agitée
- Jeu de questions réponses effréné
- Débat

*Tout au long de la journée, les mises en situations s'enchaînent ; chacune d'entre elles sera filmée et décryptée par le journaliste formateur.*

### **Exercice diagnostic : « ça va chauffer ! »**

Vous partagez le bureau avec 2 collègues. Depuis longtemps la climatisation est un sujet de discorde entre vous. Vous voulez l'utiliser mais l'un de vos collègues est radicalement contre. Elle est pour lui porteuse de microbes et lui donne à coup sûr des torticolis, des rhumes ou des otites. Le troisième est plutôt de votre avis mais sans réelle conviction.

La météo annonce une semaine torride et vous décidez de faire valoir votre droit à la fraîcheur tout en gardant des rapports agréables avec votre collègue.

**A vous de jouer !**

### **Exercice filmé et débriefé :**

- Préparer le RDV
- Sélectionner et organiser ses arguments
- Utiliser les réactions de son interlocuteur
- Maîtriser la charge émotionnelle de l'échange

**Tous les autres jeux de rôles seront inspirés de situations métier.**

Il sera possible au commanditaire de la formation de :

- Laisser les participants nourrir eux-mêmes en exemples vécus ces mises en situation.
- Préparer en amont, en lien avec les services concernés, des fiches de rôles les plus représentatifs de la réalité terrain. (Rdv commercial, réunion, débat ...)

***Débrief individualisé et « take-aways » personnalisés***

## **ORGANISATION & TARIF**

**Intra – entreprise uniquement, groupe ou individuel** : nous consulter pour un montage sur-mesure