



Optimiser sa communication grâce à l'improvisation

Contexte

Combien de personnes prétendent ne pas avoir de créativité, être bloquées dans la gestion de leur équipe, ou encore ne pas oser s'exprimer parce qu'elles estiment que ce qu'elles ont à dire n'est pas intéressant. « Bloquées » dans leur vie personnelle et professionnelle, ces messages sont liés aux besoins ressentis par chacun pour développer une image positive de soi... Et si le théâtre d'improvisation était une réponse à cela ?

Le théâtre est un puissant révélateur qui permet de prendre conscience que c'est la personne elle-même qui se met des barrières. Lors des séances d'impro ils/elles se retrouvent face à un défi : reprendre le contrôle de ses pensées en les mettant au service de son jeu / « JE ».

Objectif et finalités de la formation

L'objectif de cette formation :

Les finalités de cette formation pour les salariés sont de :

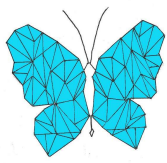
- Reprendre confiance en soi
- Ne plus hésiter
- Lâcher prise
- Prendre des risques pour mieux rebondir
- S'octroyer le droit à l'erreur
- Être en harmonie avec son environnement

La finalité de cette formation pour les entreprises :

- Dynamiser son personnel en lui faisant prendre conscience de son potentiel.
- Favoriser la cohésion dans ses équipes



Durée <ul style="list-style-type: none">• 14 heures	Améliorer sa communication en entreprise
Public <ul style="list-style-type: none">• Toute personne souhaitant gagner en aisance	Jour 1 - découverte Présentation du stage Présentation individuelle des stagiaires et du formateur.
Prérequis* <ul style="list-style-type: none">• Aucun prérequis	Préparation <ul style="list-style-type: none">• Travail de relaxation et de respiration• Ronde de concentration• Travail d'articulation
Objectifs opérationnels <ul style="list-style-type: none">• Gagner en confiance.• Croire en sa créativité• Avoir un sens de l'écoute plus développé.• Avoir une capacité d'adaptation plus importante• Faire face aux imprévus	Exercices <ul style="list-style-type: none">• Exercices de contact non verbal (corps, idées, émotions)• Exercices de contact verbal (voix, corps idées, émotions)
Méthodes pédagogiques <ul style="list-style-type: none">• Mises en situation• Exercices de théâtre	Jouer au sein d'un contexte <ul style="list-style-type: none">• Découverte des règles• Faire équipe• Être leader d'un groupe• Tenir compte des circonstances
Evaluations <ul style="list-style-type: none">• L'évaluation à chaud au regard des exercices donnés par le formateur.• Questionnaire de satisfaction à chaud et à froid un mois plus tard	Fin de séance <ul style="list-style-type: none">• Exercice de relaxation• Feed back
Intervenant <ul style="list-style-type: none">• Un formateur en communication	Jour 2 - Renforcement
Formation en présentiel <ul style="list-style-type: none">• Lors de vos séminaires en entreprise	Préparation <ul style="list-style-type: none">• Travail de relaxation et de respiration• Ronde de concentration• Travail d'articulation



Délai d'accès <ul style="list-style-type: none">• 1 mois	<p>Exercices</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercices de contact non verbal (corps, idées, émotions)• Exercices de contact verbal (voix, corps idées, émotions) <p>Matches d'improvisation</p> <p>Fin de séance</p> <ul style="list-style-type: none">• Exercice de relaxation• Feed back
Prix <ul style="list-style-type: none">• 900€ Net de taxes / personne (Inter)• 2500€ Net de taxes (Intra)	
Nombre de participants Entre 8 et 16 personnes	