



Gagner en assurance avec les techniques théâtrales

2 jours, soit 14 heures

Programme de formation

Public visé

Manager, cadre, chef de projet, assistant(e), technicien, collaborateur, formateur ou commercial pour qui l'aisance relationnelle est importante dans son métier

Pré-requis

Pas de prérequis

Objectifs pédagogiques

S'affirmer avec confiance
Exprimer son charisme à bon escient
Écouter pleinement les autres
Gérer ses émotions plus simplement
Adopter un langage corporel cohérent

Description / Contenu

Faire du trac son allié

Modifier sa vision du trac.
Se préparer physiquement.
Expérimenter l'audace du jeu théâtral.
Utiliser l'énergie du trac pour se mobiliser, écouter, rebondir.
Exercices d'entraînement pour apprivoiser le trac.

Avoir confiance

Dépasser ses limites, seul face à un auditoire.
Surmonter ses appréhensions.
Éprouver le bien-être corporel de la confiance en soi.
Mesurer l'impact sur les autres de la confiance accordée.
Mises en situation pour prendre conscience de ses ressources, expérimenter la confiance en soi et mesurer l'impact sur les autres.

Tirer parti de ses émotions

Différencier l'émotion de l'émotivité.
Connaître les émotions et les accepter.
Ressentir ses émotions et les transmettre.
Utiliser ses émotions pour une communication vivante et convaincante.
Exercices d'improvisation et d'exploration pour utiliser efficacement ses émotions et convaincre.

Élargir sa palette d'expression

Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de connivence.

Cultiver son potentiel de sympathie pour établir un vrai contact et sécuriser.

Jouer de l'humour pour :

relativiser ;

dynamiser ;

détendre.

Tenir son rôle pour mieux maîtriser la situation.

Mises en situation créatives pour savoir jouer de l'humour, relativiser, dynamiser et rebondir.

La clé de la réussite à l'oral : la présence

Assimiler les 3 secrets de l'orateur :

la voix ;

le regard ;

la posture.

Trouver sa place dans l'espace.

Enlever ses « masques refuges » pour gagner en présence.

Être cohérent pour obtenir l'adhésion du public.

Entraînement pour développer sa présence et son charisme.

Modalités pédagogiques

Alternance entre apports théoriques, exercices pratiques et mises en situation

Moyens et supports pédagogiques

Salles équipées : vidéoprojecteur et paperboard. Chaque stagiaire dispose d'un support de cours papier ou électronique et de matériel de prise de notes

Modalités d'évaluation et de suivi

Compte rendu de fin de formation et analyse interne

Questionnaire « évaluation de la formation » rempli par le stagiaire

Validation de stage

Attestation de stage

Profil du formateur

Professionnel en communication et en improvisation théâtrale

Lieu

JCD and CO - 193 RUE DU GENERAL METMAN, 57070 METZ

Informations sur l'accessibilité

La formation est accessible aux personnes à mobilité réduite et toute demande d'adaptation peut être étudiée en amont de la formation en fonction du besoin des personnes. Nous contacter pour plus d'informations.