



# Gagner en assurance avec les techniques théâtrales

**2 jour(s), 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 France

### **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.