

# L'IMPROVISATION THÉÂTRALE POUR AMÉLIORER SA POSTURE

1 JOUR (7 HEURES)

Avec les conséquences de la crise sanitaire (confinement, télétravail...), les entreprises ont dû modifier leur activité de formation, sous peine d'une forte diminution de celle-ci.

Outre les problématiques d'acculturation numérique des apprenants, les formateurs doivent faire évoluer leurs pratiques professionnelles afin de concevoir, animer des actions de formation à distance en utilisant des méthodes, techniques d'animation et des outils adaptés pour atteindre leurs objectifs pédagogiques dans des conditions optimales. Cette formation a pour objet l'accompagnement des formateurs à renforcer leurs compétences et leur posture à travers l'utilisation du théâtre d'improvisation.

## Objectifs

- Gagner en aisance dans ses prises de parole : cultiver sa spontanéité, son authenticité et sa répartie
- Perfectionner sa communication interpersonnelle : s'adapter à différentes situations relationnelles, à différentes personnalités

## Méthodes pédagogiques

Composante : 10%théorie, 20%échanges et retours sur situation vécue, 70% test et exercices

- Formations ludiques basées sur des ateliers, mises en situation, travaux de groupe et individuel
- Un/e formateur/trice en posture de facilitation et d'apport de concepts pour développer vos compétences en situation

## Méthode d'évaluation

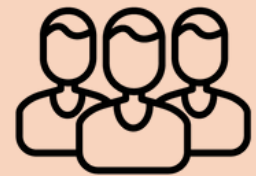
•L'atteinte des objectifs sera évaluée par un test d'auto-positionnement

## Modalités d'accès

•Cette formation est organisée en fonction des demandes avec un minimum de 4 et un maximum de 12 stagiaires

## Accessibilité handicap

•Nous consulter au préalable, nous envisagerons l'accès et les adaptations éventuelles.



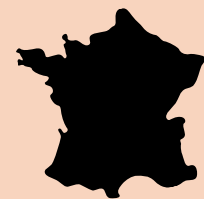
Public :

Tout public



Modalités de formation :

En présentiel ou distanciel



Zone d'accès :

Toutes les régions françaises

Prérequis :

Aucun

# L'IMPROVISATION THÉÂTRALE POUR AMÉLIORER SA POSTURE

1 JOUR (7 HEURES)

## JOUR 1

### Module 1 : Gagner en aisance dans ses prises de parole

- Détente musculaire et mentale, identifier ses blocages et ses appréhensions
- Voix, gestuelle, regard : savoir mettre en avant ses atouts et libérer son expression pour gagner en qualité de présence

*Méthodes : Exposés interactifs, échanges professionnels, mise en situation grâce au théâtre d'improvisation*

### Module 2 : Utiliser ses émotions

- Qu'est-ce que les émotions ? Comment les utiliser ?

*Méthodes : Exposés interactifs, échanges professionnels, mise en situation grâce au théâtre d'improvisation*

### Module 3 : Libérer son imagination pour convaincre

- Faire preuve de créativité dans les moments les plus inattendus, libérer son imagination
- Accepter le dérisoire et le ridicule, assumer les erreurs et les transformer en forces
- Utiliser sa spontanéité à bon escient, faire face à l'imprévu

*Méthodes : Exposés interactifs, échanges professionnels, mise en situation grâce au théâtre d'improvisation*

### Module 4 : Le théâtre d'impro pour faire face aux situations difficiles

- Utiliser les situations difficiles proposées, utilisation des principes vus en théâtre d'improvisation

*Méthodes : Exposés interactifs, échanges professionnels, mise en situation grâce au théâtre d'improvisation*