

APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS, PRISE D'AUTORITÉ SUR LE GROUPE



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ✓ Savoir **appréhender le stress** au quotidien.
- ✓ Savoir **développer ses propres ressources** face à des situations déstabilisantes en classe.
- ✓ Libérer son potentiel de communication en harmonisant parole et gestes.
- ✓ S'ancrer dans son propre corps pour affronter les défis de la vie scolaire.

CONTENU

JOUR 1 Séance collective :

Les fondamentaux pour être à l'aise à l'oral.

- ✓ Le regard, la voix, la prise d'espace (notre corps parle avant notre expression verbale).
- ✓ Travail sur sa présence, **prise de conscience de l'image que l'on donne**.
- ✓ Soigner son entrée, travailler son rythme.
- ✓ Se libérer de ses propres préjugés, prendre du recul.
- ✓ Être à l'écoute de soi-même et de la classe.

JOUR 2 Ateliers en groupe :

Mise en situation théâtrale.

- ✓ Jeu de rôle.
- ✓ Expérience théâtrale
- ✓ Évaluation à l'aide de la vidéo pour prendre conscience des progrès et des points à améliorer.

DURÉE  2 JOURS

Comment ?

- ▶ Exercices théâtraux et corporels ludiques, individuels et collectifs, axés sur l'échange et le partage, intégrant jeu, humour, expression corporelle et décalage.
- ▶ Mise en situation de problématiques professionnelles.
- ▶ Improvisation pour développer spontanéité, créativité, imaginaire.
- ▶ Exercices de relaxation et de respiration pour mieux habiter son corps.

Par qui ?

- ▶ **JOUJA PREMECZ**, Sophrologue, spécialiste en analyse du mouvement, professeur de danse et de Pilates.
- ▶ **STÉPHANE FAUVEL**, Comédien et metteur en scène.

Pour qui ?



Les + d'AMIFOR

Des experts en communication inter-personnelle qui « font vivre » la séance avec les méthodes issues du spectacle vivant.