



Journées théâtre

« Optimiser la communication interne »

Vous Former

avec AMIFOR

Vous voulez favoriser la cohésion au sein de votre/vos équipe(s), améliorer la communication interne et la capacité des collaborateurs à travailler ensemble. Vous avez besoin de prendre du recul par rapport aux préoccupations opérationnelles. Vous souhaitez organiser une journée de détente tout en formant vos collaborateurs.

Objectifs pédagogiques

- Faciliter la cohésion au sein de l'équipe, améliorer la communication interne, prendre plaisir à mieux travailler ensemble
- Renforcer le respect et la confiance mutuelle
- Améliorer sa prise de parole en public : séduire et convaincre ses collègues, clients ou partenaires
- Apprendre à être convaincant, faire passer un message clair et efficace
- Mieux se connaître pour progresser dans sa prise de parole en public

Méthodes pédagogiques

- Exercices **théâtraux et corporels ludiques** axés sur la conscience de soi et des autres dans l'espace, savoir accorder sa confiance, s'affirmer face à un groupe et libérer son potentiel de communication en harmonisant parole et gestes
- Mise en situation de problématiques professionnelles (jeux de rôle)
- Improvisations pour développer spontanéité, créativité, imaginaire
- Exercices de relaxation et de respiration pour mieux habiter son corps
- Enregistrements vidéo des exercices et analyse

Contenu

Jour 1 : Réussir sa prise de parole en public

- Préparation physique** : Etre présent, bien ancré pour mieux libérer le gestuel et la parole
- Transmettre un message clair et efficace** : Apprendre à placer son regard, parler à tout son public et marquer des silences
- Captiver son auditoire, donner envie avec passion, convaincre**
- Le langage corporel et son importance**

Jour 2 : Traquer son trac

- L'importance de notre cerveau émotionnel** : Les mécanismes de réponse au stress, rapports étroits entre corps et esprit
- Les fondamentaux pour être à l'aise à l'oral** : L'importance des éléments de communication non verbale. Travail de la voix, du regard et de la posture.
- Les dix clefs pour réussir sa prise de parole en public**

Bilan : Echange autour des expériences vécues



Photo : Valérie DAVO

Durée : 2 jours

Par qui ?

Pilote : **Stéphane FAUVEL**

Comédien et metteur en scène.

Co-pilote : En fonction des caractéristiques et besoins de l'entreprise

Pour qui ?

Tout public, en mélangeant les équipes.



Quelques références :

CCI Caen, Centre Pénitentiaire de Caen, Ecole primaire Bon Pasteur à Pont l'Evêque...

Résultats

- Acquisition d'outils pratiques, de repères concrets pour faciliter, mieux maîtriser sa prise de parole en public lors d'un rendez-vous, d'une présentation, et plus largement lors d'un face à face avec un public.
- Suivi quantitatif et qualitatif des difficultés rencontrées au sein de l'équipe si nécessaire

Les + d'AMIFOR

- Vous aider à développer vos propres ressources face à des situations professionnelles souvent déstabilisantes.
- Associer des techniques théâtrales et corporelles pour vivre autrement sa formation.



Contact : 02 31 53 03 20 / amifor@33id.fr

TEAM BUILDING