

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : Gagner en confiance et en prestance avec le Théâtre

Public visé : **Tout public** : salariés, TNS, demandeurs d'emploi, tout âge. Cette formation peut recevoir une mixité de publics. Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant affirmer ses opinions dans le respect de celles de ses interlocuteurs.

Possibilités de financement : Plan de formation entreprise, financement personnel, fonds propres entreprise.

Prérequis : Aucun prérequis, pas de niveau obligatoire pour l'entrée en formation.

Durée : 21 heures

Modalités d'intervention : Formation en présentiel - Inter entreprise

Évaluation : Grille d'évaluation, compte rendu formateur

Sanction : Une attestation de fin de formation sera remise à chaque stagiaire

Intervenant(e) : **Co- animation**

Bastien Léo : Professeur de théâtre, comédien, auteur et metteur en scène expérimenté - Diplôme master en science humaines – Co-fondateur de la compagnie du petit poney sans pattes

PENNACCHIO MARLENE Licence professionnelle en Management commercial- Master coach certifiée Niveau bac +4 RNCP – Praticienne en bilan de compétence- Habilité au passage des questionnaires TTI Success insights Formatrice et coach depuis 7 ans



DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : Gagner en confiance et en prestance avec le Théâtre

Objectif de la formation :

Acquérir les connaissances nécessaires pour mieux connaître son style relationnel, mieux appréhender son ressenti par rapport à sa propre image et comprendre ses zones de confort, de risque et de panique.
Être capable de s'affirmer dans sa communication verbale et non verbale face à autrui
Développer son assertivité

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Connaître son style relationnel
- Comprendre et s'appropriier les techniques de communication
- Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Être capable de s'affirmer et s'exprimer face à autrui avec une communication positive
- Découvrir son style et son impact

Moyens et méthodes pédagogiques :

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative par le jeu théâtral alterné par des explications théoriques sur les techniques de communication. Tout au long du parcours de formation, le stagiaire s'approprie par l'expérimentation le jeu avec les autres.

Les improvisations permettant de travailler sur la voix, le langage du corps, du travail dans l'espace.

Explications théoriques associées avec des échanges sur des situations vécues par les stagiaires, des exercices pratiques, des mises en situation. Un carnet de bord permet au stagiaire de tenir un apport expérientiel de la formation

Apport d'outils d'analyse et d'outils de comportement adaptés

Outils pédagogiques : Salles, accessoires de mise en scène

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : Gagner en confiance et en prestance avec le Théâtre

CONTENU

Préambule

Tour de table « je présente mon voisin »

Chaque stagiaire présente oralement son voisin suite à l'échange qui précède

Cadre : « Bienveillance, partage, et respect mutuel, plaisir »

Remise de « mon carnet de bord »

- Développer sa conscience de soi et comprendre celle des autres

Prendre conscience de ma communication verbale - non verbale-

Paralangage

S'approprier les bases des mécanismes de la communication

La pratique de l'écoute active, la reformulation, la synchronisation.

Découvrir le jeu avec les autres

JEUX PEDAGOGIQUES :

- Techniques d'improvisation sur des exercices basiques de la communication l'écoute active avec les protagonistes
- S'approprier dans un rôle
- Un filmage est proposé sous accord de leur image.
- Exercice de synchronisation : Jeu des baguettes chinoises

- Le pouvoir du langage du corps

Ma perception de mon langage du corps et ce que je projette

Mon langage du corps et mon inconscient : que nous dit-il ?

Comprendre mes zones de confort, de risque et de panique.

Accepter le regard de l'autre

Se déplacer dans l'espace

JEUX PEDAGOGIQUES :

- *Exercice de l'acceptation de la perception de l'autre avec un cadre de bienveillance*
- *Pour chaque thématique, des exercices pratiques sont expérimentés et démontrés*
- Techniques d'improvisation basées sur le corps le mimétisme : « Parler sans parole »
- Retour d'apprentissage - Débriefing
- Mon carnet de bord



EIRL MPACT - 400 Avenue du Passe Temps – ZI de Napollon - 13400 AUBAGNE
Tél.: 04 88 42 26 58 – Portable : 06 20 33 20 50 – contact@mpact-formation.com
SIRET : 518 423 439 000 34 - Code APE : 8559A

Enregistré sous le numéro 93131482013 auprès du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur
Ne vaut pas agrément de l'État

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : Gagner en confiance et en prestance avec le Théâtre

- La découverte de ma VOIX

Le son de ma voix, le timbre, la respiration, la tonalité, le rythme, ton élocution, volume.

Le poids des mots, l'intention « sous-titre »

Apprécier sa voix et les techniques de respiration pour porter la voix

JEUX PEDAGOGIQUES :

Exercices de vocalise chauffant la voix,
Lecture de scène de scénario permettant de prendre conscience des ressources vocales, élocutions
Techniques d'improvisations pour le travail d'interprétation, l'intention.

- Développer son intelligence émotionnelle

Le rôle des émotions et les mobiliser

Les résistances, nos croyances limitantes

Nos émotions sont ressources

JEUX PEDAGOGIQUES :

Travail des émotions, Peur, joie, tristesse, colère par des exercices de mise en scène

Jeu d'improvisation permettant de découvrir ou transformer en ressources émotionnelles, et non un frein



- Affirmer sa posture et ses qualités de communicant par le théâtre

Bilan de la connaissance de soi et sur les axes de progression

Consolidation et mise en avant des ressources

Synchroniser en cohérence avec mes pensées, émotions et mes actions
(Index de computation)

Les impacts des pensées positives et négatives sur nos émotions et nos actions.

Travailler sur nos pensées parasites : Les pensées et la perception,
Mes actions : Les « ingrédients » nécessaires pour développer la confiance en soi (*S'autoriser et se sentir en sécurité*)

JEUX PEDAGOGIQUES :

Techniques d'improvisation visant à travailler sur :

- S'appuyer des postures qui nous aident : ancrage au sol, alignement du corps
- Techniques de respiration, prise par la respiration ventrale
- Les déplacements et se situer dans l'espace
- Poser sa voix
- La voix, le regard, la posture,
- La force des silences et le moment
- Synchroniser sa gestuelle et sa communication verbale : la dynamique

Chaque personne joue avec son personnage spécifique et s'appuie sur les ressources identifiées et des techniques abordées.

Dans cet exercice, il se détache de son schéma de communication pour développer et prendre conscience qu'il peut en trouver des nouveaux

EIRL MPACT - 400 Avenue du Passe Temps – ZI de Napollon - 13400 AUBAGNE
Tél.: 04 88 42 26 58 – Portable : 06 20 33 20 50 – contact@mpact-formation.com
SIRET : 518 423 439 000 34 - Code APE : 8559A

Enregistré sous le numéro 93131482013 auprès du préfet de la région Provence Alpes Côte d'Azur
Ne vaut pas agrément de l'État

DÉVELOPPER SON ASSERTIVITÉ : Gagner en confiance et en prestance avec le Théâtre

LE FINAL

- Donner de l'impact à sa communication dans sa prestance et sa force de communication

Améliorer son aisance à l'oral

Ancrer son langage du corps

Mobiliser la créativité face des contextes différents, développer son sens de l'adaptation

Communication assertive : Donner un point de vue et se positionner avec une communication positive sans se faire des ennemis

Accepter ses émotions

S'exposer, c'est apprendre !

JEUX PEDAGOGIQUES :

Exemple de séquence : Elle est axée sur des improvisations avec des objectifs situationnelles sur un sujet d'engagement ou de positionnement d'un point de vue à défendre.

Tenue du carnet de bord

Une vidéo sera proposée pour finaliser et sera remise au protagoniste sur accord de leur image.

En fin de formation, un bilan est proposé sur les évolutions constatées du parcours de formation.

