

Formation proposée par :



L'improvisation théâtrale en quelques mots:

- ▶ Cohésion de groupe
- ▶ Ecoute
- ▶ Anticipation
- ▶ Empathie
- ▶ Pro-activité
- ▶ Maîtrise des émotions

Les + :

- Programme adaptable à votre demande.
- Possibilité de filmer les exercices afin d'en faire un retour plus précis.

Objectifs :

- ▶ Prendre conscience de sa manière d'agir et du chemin à suivre pour mieux adapter son comportement.
- ▶ Découvrir de manière ludique les fondamentaux de l'improvisation théâtrale afin de pouvoir les mettre en pratique dans le monde de l'entreprise.
- ▶ Travailler la prise de parole en public.

Pour qui ?

Pour tous

Méthode pédagogique

L'apprentissage chez l'adulte commence par l'éveil et la prise de conscience, il doit se rendre compte et « faire » afin « d'apprendre ». L'improvisation théâtrale et ce qui en découle (le changement d'identité, l'imaginaire, le jeu, etc.) offre une protection qui permet de faire toutes les erreurs possibles et d'ensuite apprendre à les corriger de manière ludique.

Programme :

Des exercices d'improvisation aussi bien muets que parlants, corporels, en musique, en groupe, en duo et en solo.

Une intervention en 3 parties :

- 1** Un échauffement en groupe et une courte présentation de chaque participant.
- 2** Une série d'exercices et de jeux destinée à former le groupe dans le but de favoriser l'esprit ludique et se sentir plus à l'aise pour la suite.
- 3** Des exercices et des thèmes d'improvisation ciblés en fonction de la demande et du sujet à approfondir comme par exemple :
 - La prise de parole en public
 - La relation client
 - La cohésion de groupe
 - La confiance en soi
 - La gestion du stress
 - etc.

Chaque improvisation est suivie d'un retour constructif.



Illustration du programme

Les + :

- Création d'exercices en fonction de vos besoins.

Exemples de thèmes	Exemples d'exercices	Objectifs
Cohésion de groupe	Images collectives Par petit groupe, les stagiaires créent une image arrêtée ou ralentie d'un film, d'un livre, d'une peinture ... afin de la faire deviner aux autres.	Mettre chacun à l'aise par des exercices simples et drôles. Travailler une idée en groupe jusqu'à sa concrétisation.
Ecoute / Empathie	Théâtre mime Un 1 ^{er} stagiaire mime une histoire à un deuxième. Le deuxième stagiaire la mime à un troisième ... Et ainsi de suite jusqu'au dernier stagiaire.	Prendre conscience de l'importance de l'écoute pour éviter la perte d'informations.
La confiance	A gauche ! A droite !... La moitié du groupe est aveugle et l'autre pas. L'air de jeu est semée d'embuches. Par équipe de deux, le voyant doit diriger son partenaire afin de récupérer les thèmes d'improvisation de l'exercice suivant.	Prendre conscience que l'on a besoin de l'autre pour atteindre son objectif et que l'atteinte de l'objectif n'est possible que dans la confiance mutuelle.
La prise de parole en public	Raconter une histoire Les participants doivent raconter au public une histoire vécue tous ensemble avec pour contrainte une liste de mots à placer dans l'improvisation.	Devoir improviser debout seul ou en groupe devant un public, lui faire passer des informations, tout en lui faisant sentir que la situation est maîtrisée.
Pro-activité	Le monologue infini Un participant improvise une anecdote aux autres qui viendront tour à tour, quand ils le décident, remplacer celui sur l'air de jeu afin de continuer l'histoire.	Travailler la prise d'initiative en décidant de venir sur l'air de jeu et relancer le groupe avec de nouvelles idées.
Relation client	J'ai à te parler... Par groupe de deux chacun invente une annonce lourde de conséquences, bonne ou mauvaise. L'improvisation consistera à dévoiler cette nouvelle et la faire accepter à son interlocuteur.	Prendre conscience des effets d'un message bien ou mal amené. Découvrir ses propres réactions face à un problème et sa conduite au moment de l'annoncer.