

# Gagner en assurance avec les techniques du théâtre

**Code :** D022

**En présentiel :**

**Durée :** 2 jours

**Prix :** 990 € HT

**Lieu :** Paris

**Objectifs :**

S'affirmer avec confiance  
Exprimer son charisme à bon escient  
Écouter pleinement les autres  
Gérer ses émotions plus simplement  
Adopter un langage corporel cohérent

**Liste des dates :**

04 au 05 janvier  
04 au 05 avril  
27 au 28 juin  
05 au 06 septembre  
28 au 29 novembre

**Programme :**

**Avoir confiance**

- ✓ Dépasser ses limites, seul face à un auditoire
- ✓ Surmonter ses appréhensions
- ✓ Éprouver le bien-être corporel de la confiance en soi
- ✓ Mesurer l'impact sur les autres de la confiance accordée

**Gérer ses émotions**

- ✓ Gérer les émotions difficiles pour soi avec des techniques de dissociation, de désensibilisation
- ✓ Gérer les émotions d'arrière-plan en satisfaisant ses besoins
- ✓ Gérer et dépasser les émotions liées aux relations tendues conflictuelles
- ✓ Apprendre à lâcher prise et remettre son corps et son esprit au calme

**Utiliser ses émotions pour mieux communiquer**

**Les outils de l'orateur - acteur : communiquez avec aisance**

**Vaincre son trac**

- ✓ La respiration : abdominale et thoracique
- ✓ La relaxation dirigée

**Gagner en confiance et assurance**

- ✓ La visualisation positive : travailler son mental comme les sportifs de haut niveau

**Développer les 4 langages du corps**

- ✓ Attitudes et postures
- ✓ Gestuelle
- ✓ Expressions du visage
- ✓ Regard

**Utiliser les 4 langages de la voix**

- ✓ La production
- ✓ Volume
- ✓ Intonation et articulation
- ✓ Débit
- ✓ Pauses respiratoires
- ✓ Faire passer des émotions

**Trouver sa place dans l'espace**

**Enlever ses "masques refuges" pour gagner en présence**

**Être cohérent pour obtenir l'adhésion du public**

**En distanciel :**

**Durée :** 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

**Prix :** 810 € HT

**Liste des dates :**

Janvier : 24 matin, 26 matin, 29 matin  
Mars : 25 matin, 28 matin, 29 matin  
Juin : 17 matin, 20 matin, 21 matin  
Octobre : 07 après-midi, 10 après-midi, 11 après-midi  
Décembre : 12 matin, 13 matin, 16 matin

**Public concerné :**

Toute personne souhaitant gagner en assurance (quel que soit le contexte)

**Intervenants :**

Spécialiste en communication et en assertivité - comédien

**Prérequis**

Aucun

**Techniques d'animation :**

Alternance de théorie et de pratique  
Exercices individuels et collectifs  
Retour d'expériences  
Echanges  
Mises en situation  
Entraînements  
Etudes de cas

<p><b>Élargir sa palette d'expression</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de connivence</li><li>✓ Cultiver son potentiel de sympathie pour établir un vrai contact et sécuriser</li><li>✓ Jouer de l'humour pour :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Relativiser ;</li><li>○ Dynamiser ;</li><li>○ Détendre.</li></ul></li><li>✓ Tenir son rôle pour mieux maîtriser la situation</li></ul>	
---	--