

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 :

26 au 27 janvier
02 au 03 avril
22 au 23 juin
03 au 04 septembre
26 au 27 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 :

Février : 23 matin, 25 matin, 27 matin
Mars : 23 matin, 25 matin, 27 matin
Mai : 18 matin, 20 matin, 22 matin
Octobre : 05 après-midi, 07 après-midi, 09 après-midi
Décembre : 11 matin, 15 matin, 18 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

Élargir sa palette d'expression

- ✓ Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de connivence
- ✓ Cultiver son potentiel de sympathie pour établir un vrai contact et sécuriser
- ✓ Jouer de l'humour pour :
 - Relativiser ;
 - Dynamiser ;
 - Détendre.
- ✓ Tenir son rôle pour mieux maîtriser la situation