

Renforcer ses compétences relationnelles grâce au théâtre d'improvisation

Objectifs :

Développer son aisance dans ses prises de parole : cultiver sa spontanéité, son authenticité et sa répartie
 S'adapter à différentes situations relationnelles, à différentes personnalités
 Développer ses capacités à faire face aux conflits et aux situations les plus difficiles en milieu professionnel
 Améliorer son lâcher prise et mieux écouter l'autre, dire oui en restant en accord avec soi, gagner en aisance et en confiance.

Programme :

Adopter la posture de l'orateur pour gagner en aisance dans ses prises de parole

- ✓ Se préparer à prendre la parole : détente musculaire et mentale, identifier ses blocages et ses appréhensions
- ✓ Utiliser son stress et ses émotions comme une force, apprendre à se détacher du regard des autres
- ✓ Voix, gestuelle, regard : savoir mettre en avant ses atouts et libérer son expression pour gagner en qualité de présence
- ✓ Faire passer efficacement ses messages : construire son argumentaire et son discours
- ✓ Incarner ses idées, développer ses capacités à influencer, convaincre, enthousiasmer

Se servir du lâcher-prise pour plus de spontanéité et de créativité, quelle que soit la situation

- ✓ Apprendre à réagir spontanément, de manière juste et simple, face aux situations professionnelles du quotidien y compris les plus difficiles
- ✓ Faire preuve de créativité dans les moments les plus inattendus, libérer son imagination
- ✓ Accepter le dérisoire et le ridicule, assumer les erreurs et les transformer en forces
- ✓ Prendre confiance en soi, se servir de ses émotions pour convaincre
- ✓ Utiliser sa spontanéité à bon escient, faire face à l'imprévu
- ✓ Spontanéité et humour : doser ses interventions en fonction du moment, du rythme et de ses interlocuteurs

Comprendre et s'adapter à son interlocuteur et mieux gérer les situations difficiles

- ✓ Comprendre les mécanismes du fonctionnement de l'individu, ses forces, faiblesses, les schémas de communication et les causes d'incompréhension
- ✓ Identifier et se servir des forces de chaque individualité pour les mettre au service du collectif
- ✓ Prêter vraiment attention à l'autre
- ✓ Adopter une écoute active pour s'adapter à son auditoire
- ✓ Dialoguer pour construire

Code : D005

En présentiel :

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

- Janvier : 24 au 25
- Mars : 18 au 19
- Juillet : 04 au 05
- Octobre : 10 au 11
- Novembre : 18 au 19

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0.5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

- Mars : 22 matin, 25 matin, 29 matin
- Juin : 14 matin, 17 matin, 21 matin
- Octobre : 07 après-midi, 11 après-midi, 14 après-midi
- Décembre : 12 matin, 13 matin, 16 matin

Public concerné :

Cette formation s'adresse à tout collaborateur souhaitant renforcer ses compétences relationnelles et comportementales

Intervenants :

Spécialiste du théâtre d'improvisation

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
 Etudes de cas d'entreprise.
 Exercices individuels et collectifs.
 Mise en situation.
 Retour d'expériences.

<ul style="list-style-type: none">✓ Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe, accepter les idées de chacun✓ Développer son empathie, savoir reformuler pour éviter les mauvaises interprétations✓ Apaiser les tensions : apprendre à se positionner en médiateur pour résoudre les conflits✓ Prendre du recul face à certaines situations : exercer le lâcher prise <p>Expérimenter la force du "oui"</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Comprendre ce que le "non" provoque✓ Accepter les idées de l'autre✓ S'affirmer sans nier l'autre✓ Construire ensemble	Echanges. Feed-back. Jeux de rôles.
--	---