

MIEUX COMMUNIQUER GRACE AUX OUTILS DU THEATRE

Ce que vous vivez

S'exprimer avec aisance, faire passer ses idées, captiver son auditoire ou simplement prendre la parole sans stress : autant de défis que vous pouvez rencontrer dans vos missions professionnelles. Le théâtre devient ici un véritable outil de développement personnel pour renforcer sa posture, sa présence, sa voix et sa capacité à improviser dans des situations variées. Cette formation propose un cadre bienveillant et stimulant pour explorer tout votre potentiel expressif.

Pour qui

Tout agent souhaitant améliorer ses compétences de communication.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Développer sa confiance en soi dans l'expression orale
- Améliorer sa posture et sa présence
- Affiner son écoute pour renforcer la relation aux autres
- Apprendre à improviser avec aisance dans des situations professionnelles

Méthodes pédagogiques

- Apports méthodologiques
- Exercices ludiques
- Jeux de rôles & mises en situation
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation
- Retour croisé sur les pratiques

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Contenu de la formation

L'utilisation de l'espace

- Découverte et appropriation de l'espace
- Organisation de l'espace pour mieux se positionner dans ses prises de parole

La découverte de soi et de son potentiel d'expression

- Travail vocal : respiration, diction, projection
- Mise en scène corporelle : posture, gestes, regard
- Exploration de nouveaux registres d'expression et de rôles

Le développement de la confiance en soi

- Identification et acceptation de ses émotions
- Utilisation des émotions pour convaincre
- Gestion physique et mentale du trac
- Transformation du trac en énergie constructive

L'apprentissage de l'improvisation

- Préparation d'interventions orales
- Gestion des silences et du temps de parole
- Développement de l'écoute active et de la disponibilité
- Renforcement de la présence scénique par le geste et la parole
- Dépassement des freins personnels
- Développement de la créativité
- Construction de relations professionnelles constructives

Profil de l'intervenant

Formateur spécialisé en communication interpersonnelle, comédien formé au théâtre d'entreprise, avec expérience en développement personnel et expression scénique.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi
sous le n°2020/89914.1
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com