

AFFIRMATION DE SOI ET TECHNIQUES THÉÂTRALES

Présentation de la formation

Cette formation utilise des outils issus du théâtre pour renforcer l'affirmation de soi et la communication assertive. Vous apprendrez à vous exprimer avec aisance dans des situations variées.

Elle propose des mises en situation pratiques et ludiques pour travailler votre posture, votre voix et vos émotions, tout en apprenant à mieux interagir avec les autres.

Objectifs pédagogiques

- Développer la confiance en soi pour interagir avec assertivité.
- Améliorer son expressivité et sa présence grâce à des exercices théâtraux.
- Gérer le stress et les émotions en situation de communication.

Résultats attendus

- Le/la stagiaire sera en mesure, à l'issue de la formation, de communiquer avec assurance et de gérer ses émotions pour renforcer ses interactions professionnelles et personnelles.

🕒 **Durée** 3 jours (21 heures)

€ **Prix** 950€ HT

Prix / jour / par stagiaire
(Tarif dégressif en fonction du nombre d'apprenants notamment)

👥 **Public** Tout public

📋 **Pré-requis** Aucun

AFFIRMATION DE SOI ET TECHNIQUES THÉÂTRALES

Programme de la formation

JOUR 1

1. Affirmation de soi et assertivité (9h-17h)

- Comprendre les concepts d'assertivité et de confiance en soi
- Identifier et surmonter les obstacles à une communication affirmée
- Techniques pour exprimer ses besoins et opinions avec clarté

JOUR 2

2. Techniques théâtrales (9h-17h)

- Exercices de respiration et relaxation pour gérer le stress
- Travail sur la posture et la gestuelle
- Improvisation et jeux de rôle pour améliorer l'expressivité

JOUR 3

3. Gérer ses émotions en communication (9h-12h30)

- Identifier et comprendre ses émotions
- Canaliser ses émotions pour renforcer son discours
- Adapter son style de communication à différentes situations

4. Mise en situation (13h30-17h)

- Scénarios pratiques pour appliquer les acquis
- Feedback individualisé sur les points forts et à améliorer
- Élaboration d'un plan d'amélioration personnel

Évaluation de fin de formation

- Mise en situation avec improvisation théâtrale
- Analyse des compétences en assertivité et expressivité
- Questionnaire d'évaluation des acquis

Notre organisme s'engage à rendre accessible ses formations à tous. Si vous êtes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour adapter nos modalités pédagogiques à vos besoins spécifiques. Contactez notre référent handicap Marion PEGAUD, au **06.87.32.19.71** pour un entretien personnalisé afin d'évaluer ensemble les aménagements nécessaires.

OPTION 1 : Prise de parole en public (3 jours)

- Techniques pour s'exprimer avec impact devant un auditoire
- Structurer un discours et captiver l'attention
- Gérer le trac et les situations imprévues

OPTION 2 : CNV et assertivité (2 jours)

- Développer des compétences en communication non violente
- Gérer les conflits avec bienveillance et fermeté
- Renforcer les échanges constructifs dans un cadre professionnel

OPTION 3 : Intelligence émotionnelle (2 jours)

- Comprendre et maîtriser ses émotions
- Développer son empathie pour des interactions positives
- Techniques de gestion du stress et de la pression