

LE THÉÂTRE POUR GAGNER EN AISANCE PROFESSIONNELLE

Il s'agit d'utiliser l'outil théâtral pour prendre confiance en soi afin de faciliter les relations interpersonnelles, débloquer des situations de tensions, favoriser la communication. Cette formation expérientielle est axée sur la pratique d'exercices théâtraux, (training, travail du corps, de la voix, du regard), une approche de communication bienveillante et l'improvisation en lien avec des situations professionnelles concrètes.

Public cible : ATSS (Public volontaire)



PRÉSENTIEL

SYNCHRON

ASYNCHRON

MF1 : Prendre la parole

Objectif : Découvrir des techniques théâtrales pour gagner en aisance dans des situations de communication en public. Prendre conscience de ses ressources

Rive de Gier le
15/12/25 (09:00 - 16:00)

MF1 : Gérer une communication difficile

Objectif : S'entraîner à faire face à des communications problématiques grâce à la gestion du corps, du regard, de la voix

Rive de Gier le
12/01/26 (09:00 - 16:00)

MF1 : Gagner en confiance et développer une communication bienveillante

Objectif : S'affirmer et développer son assertivité Optimiser la confiance en soi dans des situations professionnelles imprévues grâce aux principes de la communication bienveillante . Retour sur livrable.

Rive de Gier le
09/03/26 (09:00 - 16:00)

MF1 : Posture de l'orateur

Objectif : Analyser ce qui favorise ou nuit à la communication dans des vidéos

Du 16/12/25 au
06/01/26, durée asynchrone 2h

MT : Dans mon quotidien professionnel

Objectif : S'approprier par la mise en pratique des techniques proposées en stage et les conscientiser (livrable sous forme d'écrit d'analyse de pratique).

Du 13/01/26 au
03/03/26, durée asynchrone 2h

MP : Pour aller plus loin...

Objectif : approfondir un ou des aspects du stage en autonomie (voix, CNV...)

Inconnu (Inconnu)

LE THÉÂTRE POUR GAGNER EN AISANCE PROFESSIONNELLE

Il s'agit d'utiliser l'outil théâtral pour prendre confiance en soi afin de faciliter les relations interpersonnelles, débloquent des situations de tensions, favoriser la communication. Cette formation expérientielle est axée sur la pratique d'exercices théâtraux, (training, travail du corps, de la voix, du regard), une approche de la communication bienveillante et l'improvisation en lien avec des situations professionnelles concrètes.

Type de candidature : Public volontaire

Public cible : ATSS

Durée : 18h en présentiel, 5h en distanciel asynchrone

Objectifs de la formation : Découvrir des techniques théâtrales pour gagner en aisance dans les situations de communication en public (élèves, adultes, collègues, stagiaires...), faciliter les relations interpersonnelles, débloquent des situations de tensions.

MF1Le théâtre et aisance communicationnelle .

Durée : 24h en présentiel, 2h en distanciel asynchrone

Objectifs :

Travailler avec des techniques théâtrales, l'aisance du corps, de la voix, du regard pour gagner en aisance en situation de communication interpersonnelle ou face à un groupe.

Faire face à l'imprévu , gérer des situations professionnelles difficiles ou tendues grâce à l'improvisation, au jeu de rôle et au théâtre forum.

Expérimenter la communication bienveillante.

Travailler les compétences psycho-sociales et analyser des situations professionnelles grâce au théâtre.

Contenu :

Travail corps, voix, respiration, regard (adresse), posture, notion de proxémie (exercices + analyses , explications).
-jeu de rôle, théâtre forum, analyse de situations par le théâtre:
-Gestions des émotions, approche de la communication bienveillante: l'empathie, l'écoute, l'observation, les besoins, la demande.
-les sources de violences dans le langage, gestion des tensions et des conflits.

MF2-**Durée :****Contenu :****MF3-****Durée :****Contenu :****MT-MODULE DE TRANSFERABILITE**

Durée : 2h en distanciel asynchrone

Contenu :

-Lister les techniques ou les pistes abordées (qui vous ont permis de gagner en aisance en fonction d'un problème ou d'une situation à préciser) sous la forme d'une série de conseils que vous donneriez à un remplaçant ("instructions au sosie")
-Facultatif (pour aller plus loin)Proposez une situation vécue traitée sans communication bienveillante et avec communication bienveillante. (2 récits)

MP-MODULE DE PERSONNALISATION

Durée : 3h en distanciel asynchrone

Objectifs :

Approfondir la question de la gestion voix ou de la communication ou de la CNV

Contenu :

Au choix:

- Application MGEN Vocaliz'(pour protéger sa voix)
- Module 1 et/ou 3 Parcours Communication
- Parcours communication bienveillante