



TRAINING / JEUX IMPROVISATION

DEVELOPPER SA QUALITE DE PRESENCE GRACE AUX OUTILS DES ACTEURS

- Développer sa créativité et sa flexibilité comportementale
- Travail de posture
- Les clés d'une voix assurée : intonation, tonalité, rythme et diction
- Découvrir l'importance des silences
- Développer votre sens de la répartie grâce au théâtre d'improvisation
- Prendre en considération les enjeux individuels et collectifs
- Le lâcher prise
- Développer son empathie
- Les jeux relationnelles et émotionnelles

MISE EN PRATIQUE PAR LE JEU

- Mises en pratiques ludiques
 - « CERCLE SILENCIEUX » Exercice permettant à chaque participant de développer sa **qualité de présence / Ecoute / Empathie / Posture positive / le non verbal et le para verbal**
 - « JEU DES STATUES » Jeu d'improvisation en groupe pour optimiser la **flexibilité relationnelle** des participants et **gagner en aisance**
- Débriefing et apports du consultant

GESTION DU TRAC

- Acquérir des techniques de respiration / Gestion du stress / Gestion des émotions
- Techniques de relaxation

LES MOMENTS CLEFS DE LA PRISE DE PAROLE

- Réussir son entrée
- Les premières secondes
- Faire face à l'auditoire et maîtriser ses réactions / émotions
- Savoir conclure et faire une sortie gagnante