



# DÉVELOPPER SON AGILITÉ MENTALE

## grâce aux outils de l'improvisation théâtrale

- FORMATION PROFESSIONNELLE -

**Type de formation :** Perfectionnement des connaissances

**Durée de la formation :** 3h

### PROGRAMME DE FORMATION ET OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Type de formation :** Perfectionnement des connaissances
- **Durée :** 3h

- **Compétences visées :**

- > Renforcer et mobiliser ses talents et sa singularité,
- > Apprendre à dépasser ses limites, en acquérant une certaine assurance en public et en réalisant que l'on dispose tous d'un potentiel que l'on ne sait pas toujours utiliser,
- > Susciter l'expression de ses idées et de sa créativité au sens large,
- > Développer sa force de proposition en favorisant l'initiative dans la création collective,
- > Faire preuve de spontanéité, de réactivité et d'agilité mentale

- **Objectifs pédagogiques :**

Par le biais d'activités d'expressions : théâtrales, corporelles et vocales et d'improvisations dirigées, nous accompagnerons le stagiaire dans l'exploration, l'expérimentation et l'épanouissement de sa propre personnalité.

A l'issue de cette formation professionnelle, le stagiaire aura acquis des outils pour :

- > s'exprimer
- > gérer ses émotions
- > écouter l'autre
- > assumer et partager sa créativité
- > découvrir son corps et son potentiel communicant
- > puiser dans ses ressources
- > être acteur de la performance collective
- > Développer son agilité mentale au quotidien

- **Programme pédagogique :**

1. Le corps et la voix :

- > Mettre son corps en mouvement et lui rendre ses capacités d'expression. Le découvrir comme possibilité infinie d'expression et de communication,
- > Découvrir la puissance et l'impact de la communication non verbale,
- > Apprendre à respirer et libérer sa voix,
- > Oser prendre la parole et assumer ses propositions.

## 2. L'espace :

- > Apprendre à se positionner dans l'espace seul ou avec le groupe,
- > Créer et utiliser un espace théâtral,

## 3. Les sensations :

- > Être attentif à ses sens en travaillant l'écoute active,
- > Explorer, repérer et exprimer ses sensations, ses intentions et ses émotions pour pouvoir les apprivoiser et jouer avec.

## 4. L'imagination :

- > Libérer sa créativité pour ouvrir son imaginaire, explorer, inventer,
- > Oser partager son grain de folie pour imaginer des histoires collectives.

## 5. La disponibilité et l'ouverture :

- > Développer ses facultés de concentration et d'ouverture pour se rendre disponible à l'instant présent.

## 6. L'écoute :

- > Apprendre à s'écouter et à écouter les autres.
- > Apprendre à être source de proposition dans le respect de l'autre et au service du groupe.

## 7. Les contraintes :

- > Apprendre à intégrer des contraintes de jeu et respecter des limites.
- > Expérimenter la liberté dans la rigueur.

## **• SUIVI ET ÉVALUATION**

- > Une feuille d'émargement sera signée par le (la) stagiaire
- > Un questionnaire d'évaluation sera rempli par le (la) stagiaire à l'issue de la formation

A l'issue de la formation, un bilan est effectué entre le formateur et le (la) stagiaire et, si besoin, des séances de travail supplémentaires peuvent être ajoutées.