



# GAGNER EN ASSURANCE

## grâce aux outils de l'improvisation théâtrale

- FORMATION PROFESSIONNELLE -

- **Type de formation** : Perfectionnement des connaissances
- **Durée de la formation** : 2 journées (soit 14h de formation divisibles en modules)

### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES & COMPÉTENCES VISÉES :**

- Vous entraînez grâce à des exercices ludiques et créatifs issus du training théâtral,
- Le formateur, acteur et coach, vous accompagne pour vous aider à vous affirmer et à vous exprimer dans un cadre détendu et bienveillant.

#### **1 - Faire de son trac un outil précieux :**

- Modifier sa vision du trac,
- Se préparer physiquement,
- Expérimenter l'audace du jeu théâtral,
- Utiliser l'énergie du trac pour se mobiliser, écouter, rebondir et se mettre en action,
- Apprendre à apprivoiser son trac.

#### **2 - Avoir confiance en soi et en l'autre :**

- Dépasser ses limites, seul face à un auditoire,
- Surmonter ses appréhensions,
- Éprouver le bien-être corporel de la confiance en soi,
- Mesurer l'impact de la confiance accordée sur soi et sur les autres,
- Prendre conscience de son potentiel.

#### **3 - Tirer parti de ses émotions :**

- Différencier l'émotion de l'émotivité,
- Reconnaître les émotions et les accueillir,
- Utiliser ses émotions pour devenir acteur d'une communication vivante et authentique.

#### **4 - Élargir sa palette d'expression :**

- Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de confiance et de connivence,
- Cultiver son potentiel de sympathie pour sécurisé et impacter son auditoire,
- Jouer de l'humour pour : ancrer, relativiser, dynamiser, détendre et inspirer.

## **5 - La clé de la réussite à l'oral : LA PRÉSENCE :**

- Assimiler les 3 secrets de l'orateur :
  - le verbal,
  - le vocal,
  - la visuel
- Maîtriser sa place dans l'espace.
- Enlever ses « masques refuges » et identifier ses « gestes parasites » pour gagner en présence,
- Gagner en cohérence pour obtenir l'adhésion du public et développer son charisme.

## **• SUIVI ET ÉVALUATION :**

- > Une feuille d'émargement sera signée par le stagiaire par demi-journée de formation
- > Un questionnaire d'évaluation sera rempli par le 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.