



Formation
disponible
en intra
entreprise
sur-mesure

TARIF

630€

autofinancé :

295€

Net de TVA / HT

FORMATION

GÉNÉRER SES ÉMOTIONS À PARTIR DU CORPS



DURÉE

21h de formation au total

Soit 3 journées de 7 heures de formation

DÉMARCHE QUALITÉ

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation



PARTICIPANTS

8 mini / 14 max
Format individuel possible

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire pour accéder à cette formation.

Avant toute inscription, notre référent pédagogique échange avec vous sur l'adéquation de cette formation à vos attentes et sur le contenu du programme, au cours d'un entretien de découverte.

TYPE

Formation en présentiel

LIEU

LA HAPPY FACTORY
Centre de formation
8 rue Frédéric Bazille
34000 MONTPELLIER
(Formation disponible en INTRA)

Conscientiser ses émotions et leur rapport au corps, apprendre à utiliser le corps pour jouer avec les états émotionnels.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

1. Conscientiser ses états émotionnels, et ceux des autres
2. Relier ses ressentis émotionnels à ses sensations physiques
3. Savoir garder une distance par rapport à ses émotions et revenir facilement à un état neutre
4. Connaître les émotions primaires qui lui sont le plus accessibles et savoir les générer de manière purement corporelle
5. Gagner en crédibilité dans son jeu émotionnel

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE :

MODULE 1 : la disponibilité corporelle (3 heures)

- > Conscientiser les respirations abdominale, costale et thoracique
- > Réveiller la plasticité faciale
- > Expérimenter des relation à la gravité et des tonus musculaire différents

MODULE 2 : les liens entre corps et émotions (4 heures)

- > Identifier les schémas corporels propres aux émotions primaires (peur, colère, joie, tristesse, tendresse, désir érotique)
- > Savoir revenir au neutre

MODULE 3 : l'entraînement corporel (3 heures)

- > Maîtriser sa respiration
- > Contrôler ses expressions faciales
- > Gérer son poids et son tonus

MODULE 4 : la production des émotions primaires (7 heures)

- > Mettre en place les schémas corporels propres aux six émotions
- > Relâcher les blocages inutiles pour laisser le corps générer les émotions
- > Varier les intensités

MODULE 5 : l'utilisation en pratique (4 heures)

- > Intégrer les schémas corporels au sein d'un court solo
- > Comprendre les points forts et les difficultés de la méthode



Formation
disponible
en
intra
entreprise
sur-mesur
e

TARIF

630€

autofinancé :

295€

Net de TVA /

HT

FORMATION

GÉNÉRER SES ÉMOTIONS À PARTIR DU CORPS



DÉLAI D'ACCÈS

Cette formation est accessible jusqu'à 15 jours, avant le démarrage de celle-ci (voir planning de votre formation disponible sur notre site : www.lahappyfactory.fr

En intra, nous consulter pour organiser votre parcours de formation, au plus tard 1 mois, avant la date de démarrage souhaitée.

ACCESSIBILITÉ

La formation est accessible à tous, sous réserve que le stagiaire fasse connaître en amont ses éventuels besoins spécifiques.

Notre centre de formation est aux normes d'accessibilité PMR. Notre référent handicap est disponible pour échanger avec vous sur les besoins d'aménagements nécessaires à votre parcours de formation, que vous soyez titulaire ou non, d'une reconnaissance administrative de handicap (RQTH...)

NOTRE ÉQUIPE

o Référente pédagogique, handicap & qualité :

Audrey Legrand Lescure

o Référente administratif et égalité professionnelle :

Aude Chagnon

Contactez-nous au :

06 22 53 18 35 ou

contact@lahappyfactory.fr

pour que nous échangions sur vos besoins, vos attentes et vos objectifs

MÉTHODE & PÉDAGOGIE

Toutes nos formations sont conçues autour d'une pédagogie active, faisant appel à la participation et à la dynamique des stagiaires. L'expérience personnelle de l'apprenant est mobilisée en permanence sous forme d'exercices pratiques. En choisissant de se former à La Happy Factory, vous ne vous endormirez pas devant un powerpoint soporifique, vous n'en aurez pas le temps car l'action et la mise en mouvement sont toujours privilégiées.

LE FORMATEUR

Après une formation initiale en théâtre de texte, Olivier Chapus se tourne vers un théâtre plus ancré dans le corps. Il se passionne pour l'anatomie, pratique le butoh, la danse contemporaine, le mime corporel et suit de nombreux stages de théâtre physique en France et à l'étranger. Il développe sa conscience vocale par des cours de chant lyrique et de nombreux stages de chants polyphoniques. Il fonde en 2012 le Collectif L'Impulsion avec Estelle Sorribas afin de prolonger ses questionnements autour de la présence scénique, du rapport au public et de l'organicité et joue dans de nombreux spectacles, dont récemment Icy-Plage (théâtre gestuel) avec la Cie Kartoffeln et Caca d'oiseau (théâtre corporel tout public) avec la Cie Platform 88.

En parallèle, il anime depuis 2010 des ateliers, des stages et des trainings pour amateurs ou professionnels dans lesquels il cherche, par une approche technique et corporelle, à réveiller la sincérité des comédien.ne.s.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Une évaluation individuelle des acquis est réalisée par le formateur.

ÉVALUATION DE LA SATISFACTION

Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée à chaud, en fin de parcours.

SUIVI DU PARCOURS DE FORMATION

Une feuille d'émargement est signée par le/la stagiaire au démarrage de chaque session. Un certificat de réalisation de la formation est remis au stagiaire au terme du parcours de formation.

Inscription :
contact@lahappyfactory.fr
06 22 53 18 35