

---

# Programme de Formation

---

## Atelier d'agilité relationnelle - Improviser

---

### Organisation

---

**Durée :** 4 heures

**Mode d'organisation :** À distance

---

### Contenu pédagogique

---



#### **Public visé**

Tout collaborateur d'une même organisation



#### **Objectifs pédagogiques**

**Face à des situations inattendues, vos équipes sont-elles armées pour transformer l'incertitude en opportunité ?**

Cet atelier d'agilité relationnelle « **Improviser** » est le **catalyseur essentiel** pour développer l'**agilité mentale et relationnelle de vos collaborateurs** dans un monde professionnel de plus en plus imprévisible. Il s'appuie sur le **théâtre d'improvisation** pour leur inculquer la capacité fondamentale de pouvoir tirer profit de n'importe quelle **situation inattendue**, le tout guidé par les principes d'action clairs : Accepter, Écouter et Actionner.

Les  **bénéfices concrets** pour vos collaborateurs :

1. Cultiver spontanéité et créativité
2. Renforcer l'écoute active et capacité d'adaptation
3. Encourager à la prise de risque calculée
4. Développer une répartie indispensable
5. Oser sortir de sa zone de confort et se faire confiance

Offrez à vos équipes les outils pour transformer l'hésitation en action et la surprise en performance !



#### **Description**

L'atelier est fondé sur une **approche active et expérientielle**, favorisant l'ancrage des apprentissages :

- **Apports méthodologiques ciblés** pour acquérir des outils
- **Théâtre d'improvisation** (travail corporel et verbal, lâcher prise, réactivité)
- **Exercices pratiques**



#### **Prérequis**

Aucun





## **Modalités pédagogiques**

### **1. Une pédagogie de l'action**

Appuyée sur notre "**trépied du progrès**", elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

### **2. Des sources multiples**

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de *Palo Alto*, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

### **3. Une personnalisation des apprentissages**

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse (*en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie*).



## **Moyens et supports pédagogiques**

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.



## **Modalités d'évaluation et de suivi**

### **Évaluation permanente**

- Au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
- En fin de formation : sur un exercice de synthèse
- Après la formation : via un formulaire en ligne



## **Informations sur l'accessibilité**

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son intervention.