

Développer son audace à l'oral

Osez utiliser le potentiel qui est en soi pour être plus performant dans sa communication

Quilotoa

Objectifs

- Oser s'exprimer avec confiance, audace et efficacité.
- Assumer ce que l'on est et ce que l'on fait.
- Exercer son esprit de répartie face au groupe.
- Sortir des automatismes et des habitudes, incarner sa parole.
- Libérer sa créativité et son imagination pour gagner en confiance et affirmation de soi.
- S'imposer des défis, oser expérimenter et s'engager pleinement dans le message adressé.

Contenu

S'impliquer avec les outils de l'improvisation théâtrale

Mise en place d'un cadre référentiel commun.

Exercices d'écoute, d'acceptation, d'implication de soi et d'innovation.

Exercices d'échauffement corporels et vocaux.

Exercices d'improvisation théâtrale qui libèrent la créativité, la spontanéité par le jeu.

Affirmer sa présence

Prendre conscience des ressources qui sont en soi.

Prendre conscience de son potentiel créatif et de sa capacité à s'engager.

S'adapter aux diverses situations de la vie professionnelle et quotidienne.

Travailler le lâcher prise et lever les inhibitions intellectuelles pour libérer la parole.

Développer son imaginaire et sa répartie verbale.

Issue des techniques théâtrales, active et pratique, elle vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques, transmis de manière interactive, complètent les exercices pratiques pour aider à l'appropriation.

Evaluation

Permanente : au fil de l'eau lors des différentes mises en situation

En fin de formation : sur un exercice synthèse.

Après la formation via un formulaire en ligne

Durée : 2 jours

Tarif : sur devis

Public et prérequis



> Tout public

> Aucun prérequis

Handicap

A notre siège, accueil des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements contactez notre référente handicap : m.carpentier@quilotoagroup.com



Pédagogie et évaluation