

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

Durée : 2 jours

Public et prérequis : Tout public - aucun prérequis

Tarif : Sur devis

Délai : Un délai de 4 semaines est nécessaire pour planifier et organiser la formation dans les meilleures conditions.

Pédagogie Quilotoa :

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.

Évaluation :

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.

Personnes en situation de handicap :

Notre siège accueille des personnes à mobilité réduite.

Pour de plus amples renseignements, contactez notre référente handicap

n.barbey@quilotoagroup.com