



Théâtre Moderne et nos acteurs au service de votre communication

COACHING PERSONNALISE

Avec les techniques d'acteur et de clown

PUBLIC

Tout dirigeant ou responsable d'équipe qui désire un accompagnement personnalisé par un coach professionnel dans la maîtrise de l'expression orale.

OBJECTIFS

- Préparer et structurer un discours, une interview, une réunion, une négociation
- Mieux s'exprimer face à un journaliste, une caméra ou devant un large public
- Savoir affronter et s'adapter à de nouvelles réalités professionnelles et sociales : changement de poste ou de responsabilités, nouvelle équipe de travail
- Augmenter son potentiel humain, sa confiance en soi, son autonomie et son écoute
- Consolider ses propres compétences de manager
- S'approprier les méthodes et les techniques du coaching, les utiliser comme outil pour améliorer le dynamisme et la cohésion de son équipe

METHODE

- Une **analyse à partir des vidéos** tournées pendant la formation pour comprendre les mécanismes de blocage et travailler l'image de soi, la relation à l'autre et la prise de parole
- Innovation : **le clown de théâtre comme outil de travail**
- Utilisation des **techniques d'acteur pour perfectionner sa communication**
- La **communication performance** : acte d'être en représentation et de présenter quelque chose avec succès
- Une méthode **interactive** : le stagiaire est acteur de sa formation
- Une méthode **pédagogique** : alternance entre les jeux de rôle, les exercices, les évaluations et la théorie

PROGRAMME

➤ Organisation des séances

Les six séances :

- Analyse de la situation professionnelle et définition des responsabilités ainsi que des enjeux du manager.
- Découverte des 8 règles d'or pour une prise de parole idéale.
- Apprentissage des techniques de l'acteur : exercices de respiration, d'expression corporelle, de la voix et du regard.
- Exercices de prise de parole sur une problématique adaptée à l'entreprise : jeux de rôles et improvisations.
- Découverte de l'imaginaire et gestion des émotions.
- Gestion de groupe et animation, écoute active et affirmation de soi.

Le coach axe la formation sur l'épanouissement et le développement professionnel et personnel du participant. Il apporte des outils de communication personnalisés.

Il prend en compte les atouts et les faiblesses de l'individu ainsi que les enjeux de l'entreprise.

Il exploite des situations de « terrains » inspirées de la vie professionnelle, et conduit le stagiaire à perfectionner « l'art du management ».

Il met son savoir faire pour toute situation nécessitant une aide urgente, ponctuelle ou continue.

EXERCICES SPECIFIQUES **inspirés du théâtre et du clown**

Echauffement : *respiration, relaxation*

Expression corporelle : *gestuelle, regard, présence, aisance et maîtrise du corps*

Expression vocale : *contrôle de la voix,*

Improvisations : *écoute, réactivité, adaptabilité*

Créativité : *l'imaginaire, les ressentis*

Emotions : *faire vivre et gérer ses émotions, exprimer ses ressentis*

Un message est transmis à 55% par le langage corporel : la gestuelle, les expressions du visage... Le ton de la voix, intervient pour 38% tandis que les mots ne comptent que pour 7%.

DUREE DE LA FORMATION

Idéalement six séances, de trois heures à cinq heures chacune

Lieu : à votre convenance (intra, théâtre ou centre de formation)