

# Savoir improviser au quotidien

Qui ne s'en est pas voulu de ne pas avoir réagi, de ne pas avoir eu le bon mot, le geste juste ?

La réactivité est une qualité professionnelle indispensable aujourd'hui afin de saisir les opportunités, maîtriser des situations, faire adhérer à ses positions. Etre réactif est une compétence qui se travaille.

Cette formation est basée sur l'exploration de nos outils corporels et intellectuels que chacun a en soi mais que nous savons trop peu mobiliser.

Accompagné d'un **comédien professionnel**, vous développerez votre potentiel de réactivité à partir d'**improvisations sur des situations quotidiennes**. Des exercices issus de la technique de l'acteur, vous amèneront à réveiller et à accroître votre réactivité naturelle.

*A vos masques*

*« La vitesse et la réactivité sont les conditions essentielles du succès. »*

Lou Gerstner



# Programme de formation

## 1. Développer des outils corporels pour réagir dans l'action

- Savoir respirer aux moments-clés
- Prendre conscience du corps, de ses 5 sens et de ses réactions



- Savoir pratiquer la relaxation dynamique dans les situations critiques

***Jeu de notre acteur-formateur : repérez l'émotion et préconisez la réaction***

## 2. Comment adapter son comportement à la situation ?

- De la capacité à oser et à mesurer les risques
- Savoir agir seul et en groupe
- Comment maîtriser le rythme dans l'action ?

***Mise en situations de la vie revisitées***

## 3. Faciliter votre entrée dans l'action par l'observation des autres et l'analyse des contextes

- De la perception du monde extérieur : écouter, observer, percevoir, questionner, analyser
- De la recherche de la compréhension des autres et de leurs réactions
- Oser l'absurde pour retrouver une intelligence créatrice

## 4. Savoir maîtriser ses émotions pour mieux improviser au quotidien

- Mobiliser les effets positifs du stress : gestion du trac
- Développer sa vitesse de réflexion et son sens de la réaction
- Savoir répliquer à bon escient et dans le bon rythme

***Atelier : Improvisations à partir de situations quotidiennes***



### Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 10