

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 revisités

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