

S'adapter pour évoluer

Module de formation 35h00 - 2 jours + 3 jours

1 journée en co-animation comédien & consultant !

Objectifs

Accompagner le développement de votre savoir-faire en savoir-être
Apprendre à gérer sa représentation professionnelle
Développer ses capacités émotionnelles et mieux gérer les conflits



Programme

MA REPRESENTATION PROFESSIONNELLE ET MOI, Comédien en jour 1, co-animation jour 2 : Comédien et Consultant

MA REPRESENTATION PROFESSIONNELLE – COMEDIA DELL'ARTE

Il s'agit de maîtriser un corps-masque qui devient outil de communication et non plus simple élément sensible et personnel. Ce travail permet d'approcher de façon concrète la notion de « représentation professionnelle ».

Analyse des aptitudes physiques : construire sa présence, déceler les gênes et blocages...

Analyse du langage du corps : la gestuelle naturelle, les appuis, la force du regard.

Retrouver son rythme naturel, apprendre à bien respirer. Travail sur le débit vocal.

MA REPRESENTATION PROFESSIONNELLE ET MOI,

Le travail sur la recherche du bon niveau de représentation professionnelle permet de travailler sur la gestion des émotions selon les situations de travail.

Le comédien accompagne chacun par une pédagogie ludique permettant de ressentir et restituer de la joie, de la peur, de la colère et de la tristesse à la recherche d'une posture professionnelle **assertive et bienveillante**.

Date 2011

17 et 18 octobre,
16,17 et 18
novembre, Paris

20 et 21 octobre,
21,22 et 23
novembre, Lyon

27 et 28 octobre
28,29 et 30 nov.
Clermont-ferrand

09h30 à 17h30

Tarifs

2185 euros HT, dans
le cadre du DIF

La Persona

37, rue d'Amsterdam
75008 PARIS

Profil stagiaires

Ingénieur, cadres,
managers de
proximité

Contact

Sylvie André

Tél : 01 53 32 50 40

contact@la.persona.fr



David Sordoillet

Comédien-formateur
en pédagogie théâtrale



Franck Jouret

Comédien-formateur
spécialiste en gestion
de conflit



Pascal Pilat

Coach & formateur en
management
Paris - Lyon

Programme (suite)

L'apport théorique du consultant, entre autre sur **la méthode DESC**, aide chaque personne à être plus en lucidité sur ses champs de représentation et trouver plus facilement ses limites.

LES COMMUNICATIONS DIFFICILES, Consultant en jour 1, co-animation jour 2 : Comédien et Consultant

Le « gâchis » de nos émotions

Les émotions naturelles – joie, peur, colère et tristesse

Restaurer son potentiel émotionnel à l'abri de la violence

Etat des lieux - Plan d'action – Exercices

Vivre sa colère au positif

La colère a mauvaise presse car elle est souvent associée à la violence et l'agressivité. Pourtant sans elle difficile de faire respecter ses droits et d'amener des changements autour de nous ! Apprendre à se servir de son énergie sans succomber à la violence devient l'enjeu.

Savoir reconnaître le chemin d'une communication difficile

Maîtriser une communication difficile, c'est en connaître les chemins, les 6 formes de violence ou de silence associés.

Etat des lieux - Plan d'action – Exercices

GÉRER SON STRESS : LE LÂCHER – PRISE, Consultant

Analyse des sensations de peur et décodage des effets du stress sous toutes ses formes : décryptage des parasites comportementaux. Apprendre à canaliser la force, la pression, la colère, la peur. Savoir utiliser le silence. S'imposer par la présence.

La pédagogie théâtrale met à disposition des personnes toutes les techniques de respiration du comédien, socle de base de toutes les méthodologies de relaxation.

**Travail sous la forme de jeux ludiques, de mises en espace.
Le jeu sans les enjeux !**

Date 2011

17 et 18 octobre,
16,17 et 18
novembre, Paris

20 et 21 octobre,
21,22 et 23
novembre, Lyon

27 et 28 octobre
28,29 et 30 nov.
Clermont-ferrand

09h30 à 17h30

Tarifs

2185 euros HT, dans
le cadre du DIF

La Persona

37, rue d'Amsterdam
75008 PARIS

Profil stagiaires

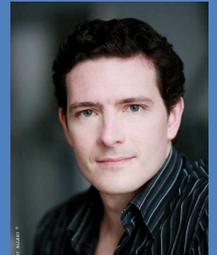
Ingénieur, cadres,
managers de
proximité

Contact

Sylvie André

Tél : 01 53 32 50 40

contact@la persona.fr



David Sordoillet

Comédien-formateur
en pédagogie théâtrale



Franck Jouret

Comédien-formateur
spécialiste en gestion
de conflit



Pascal Pilat

Coach & formateur en
management
Paris - Lyon