

CLOWN THEATRE ENRICHIR SES COMPÉTENCES GRACE AU CLOWN THÉÂTRE

par Sandra PELISSON

A qui s'adresse cette formation ?

Dirigeants et managers ☑ Toute personne de l'entreprise désireuse de travailler ses soft skills, ses prises de parole et de mieux connaître ses possibilités créatives

FORMATEUR/TRICE

Formée aux intelligences émotionnelles et relationnelles et à la psychologie humaniste et comportementale, Sandra Péliisson pratique le clown théâtre et l'improvisation depuis plusieurs années.

Elle met cette discipline, très différente du clown circassien au service de l'entreprise afin de développer les compétences des ressources humaines.

OBJECTIFS, BENEFICES

1. Renforcer son sens de l'observation et de l'écoute de l'autre
2. Progresser dans sa prise de parole en public et gagner en aisance
3. Gagner en affirmation de soi, en souplesse et en savoir-être relationnels
4. Développer sa capacité à faire face aux imprévus, à rebondir en toutes situations, à s'adapter à son environnement et à son interlocuteur
5. Evaluer son implication dans un travail de cohésion et de co construction
6. Stimuler son sens de l'innovation et sa créativité

CONTENU, PROGRAMME

PROGRAMME JOURNÉE 1

- Rappel des objectifs de la formation et des règles du groupe
- Présentation du clown théâtre et de son intérêt • Présentations croisées et recueil des attentes
- Exercices préparatoires : respiration, centrage, relaxation dynamique
- Mises en situation suivies d'un débriefing - Exercice de cohésion et d'imagination - Contact avec l'improvisation en solo - Exercices sur la créativité, l'observation, la synchronie et l'écoute de l'autre - Echange sur la notion d'authenticité - Clôture

PROGRAMME JOURNÉE 2

Retours sur la 1ère journée, questions-réponses

- Exercices préparatoires : respiration, centrage, relaxation dynamique
- Mises en situation suivies d'un débriefing
- Travail sur la communication non verbale - Exercices d'intelligence émotionnelle et relationnelle - Atelier de co développement - Improvisations en binôme - Improvisation en solo de clôture • Bilan vs attentes

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

La démarche pédagogique est essentiellement expérientielle et active. Elle conduit les participants se connecter à leur « enfant intérieur » pour un travail en profondeur sur l'imaginaire, les émotions et l'authenticité. Ils seront amenés à se mettre en situation seuls ou en sous-groupes, à analyser leur mode de fonctionnement et à évaluer leurs niveaux de compétences : intelligence relationnelle, intelligence créative et communication orale. Les séquences proposées alternent entre exercices ludiques et temps de réflexions sur le principe du co développement.

PRE-REQUIS

Venir avec une capacité à lâcher prise et à se laisser guider, dans un esprit de cohésion et de partage.

