

# L'ART DE LA REPARTIE

## Ou comment trouver les ressources en soi pour ne jamais être déstabilisé

par Fanny Hild

### FORMATEUR/TRICE

Fanny HILD, spécialiste de l'Improvisation Théâtrale (13 ans de pratique). Diplômée du Conservatoire d'Art Dramatique de Roubaix (5 ans de pratique). Formée à la PNL (Technicienne / praticienne), à l'Element Human. Dans une ancienne vie, a travaillé en tant que chef de produit marketing dans de grands groupes, durant dix ans.

### OBJECTIFS, BENEFICES

- Etre dans l'instant présent
- Etre dans la co-construction
- Etre créatif et dépasser sa première idée
- Dire OUI
- Rebondir sur ce que dit son interlocuteur, dans la détente
- Trouver son registre émotionnel
- Improviser et y prendre plaisir

### CONTENU, PROGRAMME

#### 1ère demi-journée : l'ici et maintenant et le lâcher prise

- L'ici et maintenant
- Etre à l'écoute et concentré
- Trouver la détente même sous pression
- Regarder l'autre dans les yeux
- Extraits vidéo de joueurs en match d'improvisation
- Le lâcher prise
- Etre investi corporellement
- Affirmer ce que l'on fait et dit pour donner du crédit
- Dire OUI ET ... Rentrer dans l'univers de l'autre
- Préciser l'information tout de suite pour que mon interlocuteur ait toutes les données

#### 2ème demi-journée : Gestion des émotions et créativité

- Gestion des émotions
- Prendre de la distance avec les émotions qui polluent
- Prendre 3 secondes avant de répondre

- Préparer sa réponse en restant à l'écoute

- Créativité

- Rebondir sur ce qui vient d'être dit

- Dépasser sa première idée

- Se surprendre et surprendre

#### 3ème demi-journée : trouver son style et choix des mots

- Développer les champs lexicaux, les images
- Savoir raconter une histoire
- Savoir utiliser des registres émotionnels
- Choix des mots
- Etre très attentif aux mots et tournures de phrases
- Pour que les propos ne soient pas soumis à interprétation

#### 4ème demi-journée : Construire avec l'autre

- Improviser à plusieurs dans la co-construction
- Improviser sur vos sujets : présentation de projet, présentation de bilan chiffré, rapport d'activité ...
- Et les rendre attractifs pour le public
- Gérer les imprévus du public

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

#### Echauffement du corps et de l'esprit

- La séance débute par des exercices très simples et accessibles à tous, pour réveiller l'esprit et se connecter aux autres.

#### Découverte des techniques d'improvisation

- Chaque technique est explorée séparément, par le biais d'exercices ludiques qui mobilisent l'apprenant.

#### Analyse / conscientisation



Forum des 15 et 16 avril 2021



2 jours 9h - 17h



900.00 € TTC

niveau de progression.