



L'ART DE LA REPARTIE !

PUBLIC : Tout directeur, manager et cadre en contact avec de multiples interlocuteurs.

Pas de prérequis

Durée : 2 journées – 14 heures

Outils pédagogiques

Notre méthode est basée sur les techniques d'improvisation théâtrale.

Prendre conscience

Pour le participant, il s'agit de prendre conscience de son rapport à l'autre dans le but d'adapter son comportement. Le fait de pratiquer en groupe permet de mettre le sujet en mode systémique : le sujet dans son environnement.

Combattre les automatismes

Les techniques vont mettre en évidence les petits travers de chacun, et vont permettre de proposer des améliorations concrètes, visibles de suite.

Formation 100% pratique

Les techniques, issues du théâtre d'improvisation, sont ludiques et concrètes. Le participant est mobilisé physiquement et émotionnellement durant toute la formation.

Méthode pédagogique

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

En prenant le temps d'analyser ce qui vient de se passer, l'apprenant verbalise ce qu'il a observé ou ressenti et constate son niveau de progression.

Acquisition des techniques de communication

Une fois la prise de conscience effectuée, chaque technique est utilisée jusqu'à obtenir un vrai changement au niveau de l'apprenant. La pratique permet d'ancrer rapidement les changements.

Débriefing du groupe

Chaque fin de journée est ponctuée par un échange sur les acquis.

Objectifs pédagogiques (à la fin, je suis capable de ...)

ETAT DESIRE	METHODES / RESSOURCES	OUTILS
Etre dans l'ici et maintenant	Ecoute Concentration Détente Regarder l'autre	Echauffement physique Mise en énergie Jeux de connexion
Lâcher Prise	Etre investi corporellement ETRE à l'écoute de l'autre Rentrer dans l'univers de l'autre	Qu'est-ce que tu fais ?
Etre dans la co construction	Etre à l'écoute et proposer	Oui et
Gestion des émotions	Ne pas se laisser submerger Prendre du recul	Les 3 secondes
Créativité	Rebondir sur ce qui vient D'être dit	Les associations d'idées
Choix des mots	Etre concret / précis Pour que les propos ne soient pas soumis à interprétation	1 phrase = 1 info VAKOG Test sur les projections
Trouver son style	Savoir raconter une histoire improvisée Savoir utiliser des registres émotionnels	Les champs lexicaux Présentation « à la manière de ... » Variation d'émotions sur un même thème
Improviser sur vos sujets	Savoir improviser et gérer les imprévus du public	Gestion des imprévus
Improviser	Improviser à plusieurs Co construction	Improvisations Semi-dirigées
L'art de la répartie, en toutes circonstances, Quel que soit le sujet, Quel que soit l'interlocuteur		

PROGRAMME 1^{ER} JOUR - MATINEE

L ICI ET MAINTENANT

Les objectifs :

- Écoute
- Concentration
- Détente
- Regarder l'autre

Echauffement physique + énergie

- Echauffement de la voix
 - Respiration ventrale
 - Voix
 - Articulation
- = Trouver la détente propice à la créativité

- Les prénoms
 - Les binômes
- = Hausse de la concentration / hausse de l'énergie

Extraits vidéo de joueurs en match d'improvisation

LACHER PRISE

Les objectifs :

- Etre investi corporellement
- Etre à l'écoute de l'autre
- Rentrer dans l'univers de l'autre

1 - Se mettre en action

J'apprends à dire oui à la proposition de l'autre. Je m'intègre à la proposition de l'autre. Je précise les informations

Qu'est-ce que tu fais ?

Message lien / répartie

Affirmer ce que l'on fait et dit pour donner du crédit (plutôt que de faire petit et timide) pour rassurer mon client.

Préciser l'information tout de suite pour que mon interlocuteur ait toutes les données.

2-Donner les moyens d'accepter pour interagir avec l'autre : Je désamorce le réflexe de défense négative.

Oui même que...

Le sac et la bousculade

Message lien / répartie

Etre très à l'écoute pour bien saisir le message de mon interlocuteur

Quand je prends la parole, je m'efforce de donner toutes les informations pour que mon interlocuteur puisse rebondir facilement

PROGRAMME 1^{ER} JOUR – APRES –MIDI

GESTION DES EMOTIONS

Les objectifs :

- Ne pas se laisser submerger par ses émotions
- Prendre du recul
- Préparer ses réponses tout en étant à l'écoute

Les 3 secondes

Message lien / répartie

Les 3 secondes permettent d'écouter l'autre jusqu'au bout sans le couper.



De prendre de la distance avec ses émotions. De mieux préparer sa répartie.

CREATIVITE

Les objectifs :

- Rebondir
- Sortir de l'attendu
- Se surprendre et surprendre

Les Association d'idées

Message lien / répartie

Ouvrir son esprit pour rebondir facilement sur les propos de mon interlocuteur.
Trouver la spontanéité : si on ne rebondit pas dans la seconde, c'est perdu.

PROGRAMME 2^{EME} JOUR – MATINEE

Echauffement physique + énergie

Jeux de connexion

TROUVER SON STYLE

Les objectifs :

- Développer les champs lexicaux, les images
- Savoir raconter une histoire
- Savoir utiliser des registres émotionnels

Présentation en binôme « à la manière de »

Variation d'émotions sur un même thème

Le zapping

Message lien / répartie

Explorer la fonction narrative sous toutes ses facettes.
Faire adhérer le public en s'appuyant sur le récit et les émotions.

CHOIX DES MOTS

Les objectifs :

- Etre très attentif aux mots et tournures de phrases

Test sur les projections personnelles

Message lien / répartie

Tout le monde est soumis aux interprétations : soyons vigilants.

Les objectifs :

- Etre précis pour que les propos ne soient pas soumis à interprétation

Sensibilisation au VAKOG : Vocabulaire Visuel / Auditif / Kinesthésique

Message lien / répartie

Utiliser un vocabulaire sensitif qui parle à tous.

PROGRAMME 2^{EME} JOUR – APRES - MIDI



Les objectifs :

- Improviser sur vos sujets : présentation de projet, présentation de bilan chiffré, rapport d'activité ... Et le rendre intéressant.
- Gérer les imprévus du public

Présentation avec gestion des imprévus

Message lien / répartie

On peut se sortir de toute situation si on est à l'écoute, et dans la détente.

CONSTRUIRE AVEC L'AUTRE

Les objectifs :

- Improviser à plusieurs
- Co construction

Improvisations comparées

Message lien / répartie

Mise en application de tout ce que l'on a vu pendant les 2 jours.

Découvrir qu'improviser, c'est possible ! Et que l'on y prend du plaisir !

Débrief du groupe sur la journée.

Débrief du groupe sur les 2 jours.

L'ENCADREMENT

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 Humain

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.

Attestation de présence et de fin de formation envoyée à l'issue du stage

Evaluation des acquis à la fin du stage.

Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.

Version septembre 2021