LART DE LA REPARTIE

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 jouteurs 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

- 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

PRE-REQUIS

Aucun

FORUM JD MARS 2019 | **2 jours soit 14h** | **480.00 € HT / 576.00 € TTC**