LART 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 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

niveau de progression.

Forum des 15 et 16 avril 2021 | **2 jours 9h - 17h** | **900.00 € TTC**