

« Communiquez comme Impro ! »

FORMATEUR/TRICE Metteuse en scène, comédienne, animatrice d'ateliers théâtre et d'improvisation depuis 15 ans auprès de publics divers et variés, Célia Nogues est aussi diplômée en philosophie des sciences humaines et titulaire d'une certification de formatrice en communication. La communication interpersonnelle et les relations humaines la fascinent depuis toujours. Elle crée CENO et s'entoure d'une équipe professionnelle dont les pratiques, empruntées au théâtre, sont fondées sur une pédagogie active. Accompagner les groupes dans le changement, Accompagner les individus vers plus d'autonomie, et mettre leur savoir-faire au service des compétences individuelles ou collectives, telle est la raison d'être des acteurs de CENO. Improviser, c'est s'adapter et créer !

MÉTHODES

Une approche systémique qui prend en compte l'individu et son contexte

CENO privilégie les méthodes actives autrement dit la pédagogie axée sur l'action et l'expérimentation : c'est en faisant qu'on apprend !

Et, afin de bien saisir les mécanismes qui entrent en jeu dans la communication, les constats pratiques seront relayés, autant que possible, par des apports théoriques.

CENO utilise la pédagogie du détour : le stagiaire est invité à se confronter à des situations métaphoriques par rapport à son véritable vécu, ce qui lui permet de sortir de sa problématique quotidienne et, par analogie, d'avoir un nouveau regard sur sa réalité. (Ex : vous ne jouerez pas des séquences de votre quotidien professionnel, mais elles seront transposées dans une situation similaire dans un autre contexte)

En outre, CENO part du principe que les mises en situation par les stagiaires eux-mêmes leur permettent de s'approprier plus concrètement des outils pour répondre aux objectifs précités. Ainsi, les techniques de l'acteur et notamment d'improvisation sont-elles valorisées car elles mettent en abîme ce qui se joue dans la communication interpersonnelle et offrent de surcroît un cadre sécurisant tout en impliquant les participants. Aux termes de ces journées sur mesure, les participants auront donc eux-mêmes trouvé les outils pour leur propre évolution. Pragmatiques et ludiques, ces techniques sont, en outre, libératrices pour construire, oser, avancer et collaborer !

PROGRAMME

JOUR 1 : MATIN

DE L'IMPRESSION A L'EXPRESSION

LIBÉRER

- Désamorcer le stress, se libérer de ses peurs
- Se rendre disponible et réceptif (espace, corps, regard, respiration, ancrage...)
- L'importance de mon image

APRES-MIDI

OSER

- S'impliquer avec conviction
- S'affirmer avec authenticité
- Lâcher prise !

JOUR 2 : MATIN

DE L'EXPRESSION A LA RELATION

S'ADAPTER

- Créer du lien et du sens
- Gagner en confiance avec la réactivité
- Activer l'écoute et s'adapter

étape



ÉTUDES ET APPLICATIONS
ÉCONOMIQUES

●
FORMATION

APRES-MIDI

AGIR OU RÉAGIR ?

- Rester confiant et s'affirmer
- Accueillir ses émotions
- Oser être soi

PUBLIC CONCERNÉ : dirigeants, cadres, managers

Pas de prérequis

Être conscient que cette approche avec les techniques de l'acteur implique un investissement singulier et nécessite un certain lâcher prise pour en tirer tous les avantages.

DURÉE

2 jours

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.