

BOOSTEZ VOTRE CREATIVITE : A LA RENCONTRE DE VOTRE PROPRE CLOWN

par Sylvie PASCUTTO

Décalez votre regard et votre posture managériale en découvrant le clown qui sommeille en vous. Ce personnage spontané à l'imaginaire débridé vous invite à libérer votre potentiel créatif et votre pouvoir d'action en expérimentant pleinement le lâcher prise.

OBJECTIFS, BENEFICES

- Une approche pédagogique bienveillante basée sur l'expérientiel et le jeu
- Une invitation au lâcher prise et à la créativité pour libérer son pouvoir d'action
- Une occasion unique de poser un regard décalé sur soi, sur les autres, sur son environnement professionnel et plus largement sur le monde qui nous entoure

CONTENU, PROGRAMME

Jour 1 : matinée – CORPS, VOIX ET REGARD PUBLIC

Bulle de confort = Se présenter, exprimer ses attentes / motivations, poser le cadre

Mise en condition : exercice des 5 sens, exercice de la marche, exercice corps et voix, passage corde = Se rendre disponible, s'ancrer, être à l'écoute de soi, lâcher prise, développer sa spontanéité, s'affirmer

Mise en jeu : solo de clown = Découvrir l'être clown à travers le regard public

Jour 1 - Après-midi – RENCONTRE DANS LE JEU

Mise en condition : exercice du miroir, exercice du guide et de l'aveugle, exercice du « oui et » = Travailler la confiance, être à l'écoute de son partenaire, apprendre à s'affirmer et à enrichir le jeu

Mise en jeu : 1 +1 - 1 = Découvrir l'être clown à travers la rencontre

Jour 2 - Matinée – IMAGINAIRE ET CO-CONSTRUCTION

Mise en condition : exercice de relaxation, exercice des métamorphoses, exercice « c'est génial », exercice du trio mime, exercice des tableaux vivants = Débrider l'imaginaire, développer l'écoute active, apprendre à co-construire, engager le corps

Mise en jeu : les inventeurs = Découvrir l'être clown à travers le duo de clown

Jour 2 - Après-midi – BILAN

Passage solo de clown : Que me reste-t-il ? = Permettre au stagiaire de faire un bilan sur la formation à travers le regard du clown

Bilan : Clown et posture du dirigeant = Permettre au stagiaire de faire des ponts entre le jeu de clown et sa posture de dirigeant

Cercle de fin = Permettre au stagiaire d'exprimer et partager son retour d'expérience sur la formation

METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Des exercices pratiques de mise en jeu issus des techniques d'improvisation théâtrale et du clown-théâtre

Des échanges et partages oraux sous forme de dialogue exploratoire / retour d'expérience

Des apports théoriques pour transmettre les apprentissages clés et faire des liens avec le contexte professionnel des stagiaires

PRE-REQUIS

Pas de prérequis