

CONJUGUER HARMONIE ET EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Avec les techniques de l'acteur

Pour comprendre et améliorer la qualité des relations



DUREE

3 jours – 21 heures

OBJECTIFS

- Adapter ses comportements pour favoriser et développer des relations harmonieuses, dynamiques et constructives
- Savoir faire face à des situations déstabilisantes
- Améliorer son bien-être, ses relations avec les autres et son efficacité professionnelle

COMPETENCES VISEES

- S'affirmer dans sa vie professionnelle dans le respect de soi et de l'autre
- Développer une attitude favorisant le dialogue, l'échange et la construction
- Utiliser des techniques simples pour gagner en assurance et sérénité dans les situations difficiles, stressantes et/ou conflictuelle
- Développer ses capacités à s'exprimer et améliorer sa façon de communiquer
- Apprendre à se connaître, gérer ses émotions de façon positive et développer sa confiance en soi

POUR QUI

- Toute personne souhaitant améliorer la qualité de ses relations professionnelles

PREREQUIS

Aucun

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative. Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

MOYENS D'ENCADREMENT

Formation assurée par un consultant et acteur de théâtre, justifiant d'une expérience professionnelle significative dans son domaine d'intervention doublée d'une expérience de plus de 15 ans en face-à-face pédagogique.

PROGRAMME

I. L'ASSERTIVITE POUR S'AFFIRMER

- Autodiagnostic : repérer ses blocages
- Oser s'affirmer dans le respect de soi et des autres
- Savoir dire « non » sans culpabiliser
- Emettre des critiques constructives

II. LA GESTION DU STRESS POUR GAGNER EN EFFICACITE

- Autodiagnostic : analyser les facteurs de stress
- Apprendre le lâcher prise, à respirer, à se relaxer, à contrôler ses émotions
- S'adapter pour affronter les situations difficiles
- Adopter une attitude sereine et positive
- Réagir pour ne pas se laisser envahir

III. LA GESTION DES CONFLITS POUR APAISER LES RELATIONS

- Autodiagnostic : identifier ses points forts et ses points de blocage
- Adopter les bons comportements : l'écoute, l'improvisation
- Développer l'affirmation de soi au travers de l'assertivité
- Savoir répondre aux critiques
- Les transactions de l'analyse transactionnelle

IV. L'ECOUTE ACTIVE POUR MIEUX COMMUNIQUER

- Autodiagnostic : repérer les freins à l'écoute active
- Le schéma de la communication : émetteur / récepteur
- Les fondamentaux de la communication : communication verbale et non verbale
- Les techniques et outils de l'écoute active : le feedback, la reformulation, le questionnement
- Se mettre en phase avec son interlocuteur pour gagner sa confiance

V. LA PAROLE POUR S'EXPRIMER SEREINEMENT

- Autodiagnostic : Identifier ses freins et obstacles à l'expression orale et ses points forts
- La maîtrise du trac : respiration, visualisation, gestion des émotions
- Travailler sa voix et son image : trouver son style et gagner en naturel, utiliser la boîte à outils du non-verbal : les mains, le regard, le visage, le sourire, les gestes, l'attitude ..., jouer avec sa voix et avec les silences
- Oser intervenir et improviser en prenant la parole lors d'une réunion ou d'un évènement
- S'adapter pour faire face à l'imprévu

EVALUATION

Questionnaire de positionnement.

Evaluation formative.

Evaluation de la satisfaction vis-à-vis du contenu de la formation, de son déroulement, de la prestation du formateur.

VALIDATION

Attestation de fin de formation.



LIVRABLES

Exercices pédagogiques.

DELAIS D'ACCES

Inter : selon calendrier

Intra : en concertation avec l'entreprise

ACCESSIBILITE

Locaux accessibles aux PMR.

Autres handicaps : nous contacter pour mise en place des moyens de compensation.

TARIF

Nous consulter.

PEDAGOGIE

Pédagogie active, ludique et participative.

Alternance d'apports théoriques et d'exercices théâtraux, jeux de rôles pédagogiques avec scénario pour des mises en situations réelles et d'improvisation.

LES PLUS PEDAGOGIQUES

Nous utilisons les techniques théâtrales, pour concevoir, réaliser et animer des actions de formation comportementale au service de vos objectifs.

Notre pédagogie alterne la prise de conscience de l'émotion, du ressenti, les apports théoriques et pédagogiques et les mises en situation, les exercices théâtraux individuels et collectifs et les exercices d'improvisation.

Les exercices proposés mettent en évidence différentes situations afin de proposer des solutions concrètes en réponse à la problématique de chacun.

A l'aide des techniques de l'acteur, la formation propose :

- Des exercices spécifiques sur :
 - Les attitudes corporelles et la gestuelle (le corps dans l'espace, le regard, le geste, les mimiques, les micromouvements...)
 - La respiration et la relaxation (source d'une bonne présence et d'une bonne gestion des émotions)
 - Le langage (vocabulaire adapté, organisation du discours...)
 - La communication verbale et non verbale
 - La communication, l'échange et l'écoute pour acquérir de nouveaux réflexes.
- Des mises en situation face à la caméra avec debriefs individualisés
- Des trainings issus des techniques de l'improvisation pour renforcer ses aptitudes à faire face aux situations inattendues et/ou déstabilisantes.
- La définition par les participants de leur propre stratégie pour faire face aux situations difficiles et abandonner les comportements générateurs de stress, d'anxiété, de trac...
- Des techniques de respiration et de relaxation
- Débriefing, analyse et échanges entre les participants



Outremer Formation



0692 66 46 45



contact@outremerformation.com



outremerformation.com