



COHÉSION D'ÉQUIPE PAR LES TECHNIQUES THÉÂTRALES

Dernière mise à jour le 20/06/2023.

OBJECTIF

Ce programme de formation a pour but d'aider les participants à renforcer la cohésion de leur équipe en utilisant des techniques théâtrales. Les participants développeront leur confiance en soi, leur communication et leur esprit d'équipe à travers une série d'exercices pratiques et interactifs.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Développer une écoute active et une communication non verbale pour favoriser une meilleure compréhension et collaboration au sein de l'équipe.
- Exprimer et gérer ses émotions de manière constructive pour renforcer les relations interpersonnelles et la dynamique d'équipe.
- Improviser et s'adapter aux situations imprévues, stimulant ainsi la créativité et la flexibilité dans le travail d'équipe.
- Collaborer et coopérer efficacement avec les membres de l'équipe en utilisant des techniques théâtrales pour créer des scènes de groupe harmonieuses.
- Appliquer les compétences développées en matière de confiance en soi, de communication et d'esprit d'équipe pour améliorer la cohésion et la performance globale de l'équipe.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

MODALITÉS D'ACCÈS

Sur inscription ou demande de devis, réalisation sous 2 à 4 semaines.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en groupe dans vos locaux.

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000209

Contact

0750031226
contact@formaestro.fr
www.formaestro.fr

PRÉ-REQUIS

- Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

14 heures / 2 jour(s)



PROGRAMME

Jour 1 :

Accueil et introduction

- Présentation des participants et du formateur
- Objectifs de la formation et attentes des participants

Les bases du théâtre

- Brève histoire et différents styles de théâtre
- Les bienfaits du théâtre pour la cohésion d'équipe et le développement personnel

Échauffement corporel et vocal

- Exercices d'étirements et de relaxation
- Techniques de respiration et d'articulation

Travail sur l'écoute et la communication non verbale

- Jeux et exercices axés sur l'écoute active
- Communication non verbale et langage corporel

Improvisation théâtrale

- Règles de base et astuces pour réussir une improvisation
- Jeux et exercices d'improvisation en petits groupes

Débriefing et réflexions sur la journée

- Partage des expériences et ressentis des participants
- Synthèse des apprentissages et des compétences développées

Jour 2 :

Travail sur l'expression des émotions

- Techniques pour exprimer différentes émotions sur scène
- Exercices et jeux pour travailler l'expression des émotions en équipe

Le travail de scène en groupe

- Les techniques pour créer des scènes de groupe harmonieuses
- Exercices et jeux pour développer la coopération et la collaboration



Création d'une performance collective

- Mise en pratique des techniques apprises pour créer une scène de groupe
- Répétitions et ajustements

Présentation finale et feedback

- Performance de la scène de groupe créée
- Retours constructifs du formateur et des participants

Conclusion et plan d'action

- Réflexion sur les compétences développées et leur application dans le travail d'équipe
- Élaboration d'un plan d'action pour renforcer la cohésion d'équipe en utilisant les techniques théâtrales apprises

INTERVENANT(S)

Formateur consultant expert dans son domaine.

ÉVALUATION

Auto-évaluation et/ou QCM pour évaluation des connaissances avant entrée en formation et évaluation des acquis en cours ou en fin de formation.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation des acquis / Certificat de Réalisation