

## L'art théâtral au service de la confiance en Soi

### OBJECTIF

- ⇒ **Appréhender** notre environnement pour plus de conscience des autres et de soi-même ;
- ⇒ **Découvrir** et **extérioriser** nos émotions dans un cadre de sécurité et de confiance ;
- ⇒ Les **comprendre** ;
- ⇒ Les **accepter** ;
- ⇒ Les **mettre à NOTRE SERVICE** dans la vie professionnelle et personnelle ;
- ⇒ Apprendre à **faire confiance** et à **se faire confiance**
- ⇒ Découvrir la notion de **plaisir « ici et maintenant »**
- ⇒ Découvrir son « ombre » pour la **transformer** en « lumière ».

### PROGRAMME GENERAL DE LA FORMATION

De nombreux exercices ludiques seront basés sur la créativité et les acquis propres à chacun, pour mener de la colère à la paix, de la confusion à la clairvoyance par :

- ❑ **le Training théâtral** (apprendre à marcher, se croiser, prendre possession de l'espace, regarder...)
- ❑ des **exercices** d'expression, élocution, mouvement, d'improvisation, de confiance en soi et en l'autre...
- ❑ et, entre exposés théoriques et applications pratiques, des **partages** et **feed-back** servant à faire émerger l'apprentissage et à l'intégrer consciemment.

### DUREE

3 jours

### PUBLIC

Toute personne désirant améliorer sa confiance en Soi.

### METHODOLOGIE

Nombreux exercices avec un **comédien-coach** :

- **Training théâtral** ;
- **Exercices** d'expression, élocution, mouvement, d'improvisation, de confiance en soi et en l'autre...
- **partages** et **feed-back** avec des coachs **spécialistes** de la relation à soi et aux autres.

+33 (0) 6 80 87 32 61

[contact@apiform.net](mailto:contact@apiform.net)

[www.apiform.net](http://www.apiform.net)