

L'art théâtral au service de la confiance en Soi

OBJECTIFS

- ⇒ **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, éloquence, 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.

PUBLIC & Pré-requis

Toute personne voulant créer ou travailler sa confiance en Soi afin d'atteindre ses objectifs professionnels et personnels grâce à au développement de ses capacités et stratégies.

Aucun Pré-requis.

METHODOLOGIE

Interactive et participative. Simulations, exercices pratiques et jeux de rôles respectant la liberté de chacun. Les participants expérimentent les items abordés dans la formation pour intégration dans l'instant et utilisation immédiate et concrète à la sortie du stage.

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

- **Training théâtral** ;
- **Exercices** d'expression, éloquence, 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.

DUREE—DATES—LIEUX

3 jours

Selon conditions de déroulement intraentreprise ou interentreprise.

PRIX

1350 € net (société non assujettie à la TVA) par jour de formation

350 € net par entretien individuel

Frais de déplacements en sus en intraentreprise.

En interentreprise : fixé selon l'organisateur

INTERVENANTE : Brigitte Penot

Consultante en Relations Humaines

20 d'expérience en entreprise

Enseignante certifiée NLPNL

Coach certifiée SICPNL

Formée en hypnose, systémique, Krauthammer

Fondatrice de « reinventernotremonde.xyz »

+33 (0) 6 80 87 32 61

contact@apiform.net

www.apiform.net

reinventernotremonde.xyz