

Oser la confiance ! (3 jours)

« Ils ne savaient pas que cela était impossible, alors ils l'ont fait ! » Marc Twain

La confiance en soi apporte du bien-être au quotidien et la capacité de réaliser ses désirs, ses ambitions avec plus de facilité et de justesse.

Être mieux dans et avec son corps, gérer plus efficacement son mental au service de ses émotions, mettre ses émotions au service de son mental, se sentir dans le bien-être, se respecter tout en respectant l'autre ... aura un impact quotidien sur la relation à soi-même et sur la relation aux autres.

Ce stage permet d'extérioriser ce qui reste enfoui à l'intérieur de soi, capacités, comportements, rôles ... pour en sortir les dons à exploiter et trésors à déterrer ... LA RICHESSE INTERIEURE !

Objectifs

- Prendre conscience de ses ressources et compétences
- Transformer ses manques en atouts
- Utiliser et développer ses propres ressources
- S'offrir de nouvelles permissions
- Se dépasser soi-même grâce, entre autres, à l'expression corporelle.
- Découvrir et apprivoiser son « ombre » pour la transformer en lumière
- Découvrir et extérioriser ses émotions, les comprendre et les accepter
- Les mettre à SON SERVICE dans la vie de tous les jours
- Apprendre à faire confiance et à se faire confiance
- Découvrir la notion de plaisir « ici et maintenant »

Formateur :



Alfred Perrin

Programme

- La définition de la confiance en soi et les conséquences de son manque,
- La découverte des incroyables possibilités cachées de chacun,
- Les paradoxes de ses désirs et de ses besoins,
- Le Training théâtral en groupe (maîtrise de nos déplacements, prendre possession de l'espace, regarder, redécouvrir notre corps...),
- Des exercices d'expression, élocution, de 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 son intégration consciente et durable.

A qui s'adresse cette formation

Toute personne jeune ou moins jeune, privée ou professionnelle, souhaitant développer sa confiance en soi, ses capacités d'expression corporelles, émotionnelles et verbales. Ce stage est particulièrement recommandé pour les personnes se sentant contraintes par des freins intérieurs qui limitent leur aisance, leur plaisir, et leur capacité relationnelle.

Méthodologie

Cette formation, constituée d'outils de base du théâtre liés à ceux de la PNL (Programmation Neuro Linguistique : technique de communication et de changement) et aux concepts de psychologie générale, vont permettre de développer l'expression gestuelle et orale, indispensable à l'assurance des participants.