



COMMUNIQUEZ COMME IMPRO

FORMATRICE Metteuse en scène, comédienne, animatrice d'ateliers théâtre et d'improvisation depuis 15 ans auprès de publics divers et variés, **Célia NOGUES** est aussi diplômée en philosophie des sciences humaines et titulaire d'une certification de formatrice en communication. La communication interpersonnelle et les relations humaines la fascinent depuis toujours. Elle crée CENO et s'entoure d'une équipe professionnelle dont les pratiques, empruntées au théâtre, sont fondées sur une pédagogie active. Accompagner les groupes dans le changement, Accompagner les individus vers plus d'autonomie, et mettre leur savoir-faire au service des compétences individuelles ou collectives, telle est la raison d'être des acteurs de CENO. Improviser, c'est s'adapter et créer !

OBJECTIFS

- Pratiquer des techniques pour être un.e dirigeant.e plus performant dans ses prises de parole
- Identifier comment désamorcer le stress et oser être soi
- Expérimenter des outils pour développer des liens de qualité dans son quotidien professionnel

PROGRAMME

Première demi-journée :

Désamorcer le stress, se libérer de ses peurs
Se rendre disponible et réceptif

Deuxième demi-journée :

S'affirmer avec authenticité, s'impliquer
Créer du lien et du sens

Troisième demi-journée :

Activer l'écoute et s'adapter
Oser l'audace !

Quatrième demi-journée :

Accueillir ses émotions
Oser être soi et savoir dire non

MÉTHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Une approche systémique qui prend en compte l'individu et son contexte

Pragmatique et ludique, cette formation décroïsonne les esprits et les corps ! Inspirée des pratiques de l'acteur et des techniques d'improvisation, elle offre un espace de liberté dans un cadre sécurisé, elle agit comme un révélateur qui permet des prises de conscience !

Pendant 2 jours vous allez expérimenter cet art qui exige le « lâcher prise » dans une dynamique de groupe où le plaisir de jouer est au rendez-vous ! C'est le jeu du « je » sans enjeu !

PUBLIC : dirigeants, cadres, managers

PREREQUIS : Être conscient que cette approche avec les techniques de l'acteur implique un investissement singulier et nécessite un certain lâcher prise pour en tirer tous les avantages.

DURÉE : 2 jours- 14 heures

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage
Auto-évaluation des acquis à la fin du stage.
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : Nous contacter à formation@cjd.net

MAJ le 03/05/2023 par la responsable pédagogique