

////////// Objectifs

- ▶ Gagner de l'aisance dans les interactions professionnelles
- ▶ Savoir dire / savoir obtenir des réponses
- ▶ Lâcher prise pour réagir sereinement face aux situations déstabilisantes
- ▶ Gagner en autonomie et en responsabilité dans le travail
- ▶ Trouver sa place au sein d'une équipe, d'un groupe
- ▶ Ne plus « perdre ses mots » lors d'un entretien, d'une négociation stressante

////////// Public

Toute personne souhaitant développer ses capacités relationnelles dans le cadre de son activité professionnelle (travail en équipe, relations clients, enseignants, managers, etc)

////////// Méthode

Notre approche permet une mise en application directe du contenu de la formation :

- Basée sur les techniques de l'improvisation théâtrale. Chaque séance débute par un échauffement : mise en condition, concentration, détente. Puis les participants travaillent à partir d'exercices pratiques et de mises en situation.
- Animée par des comédiens professionnels ayant une expérience de la scène et une bonne connaissance du milieu de l'entreprise.
- Formation personnalisée : chacun reçoit des conseils et un suivi adapté.

Une méthode ludique, dynamique et concrète, des exercices applicables immédiatement dans le contexte professionnel.



14 heures soit 2 journées
ou 4 demi-journées



Formation intra-
entreprise.
Nous consulter.



En entreprise ou
dans les locaux de
la compagnie.

////////// Contenu

Principes / règles de base de la communication :

- Recevoir, traiter, transmettre les informations
- Clarifier son discours et l'adapter à la situation
- La communication verbale et non-verbale

Écouter pour mieux communiquer :

- Exploiter la notion d'écoute active
- Les différents types de questions
- S'inscrire dans une relation d'ouverture aux autres
- Repérer les opportunités stratégiques de l'échange

Maîtriser ses émotions :

- Apprendre à lâcher prise
- Acquérir les techniques pour mieux gérer son stress
- Apprendre à s'affirmer, à accorder de la valeur à ce que l'on propose
- Poser les bases d'une prise de parole sincère et impliquée

Faire face à l'imprévu, développer sa capacité à rebondir :

- Améliorer sa répartie en puisant dans ses ressources personnelles
- Se défaire de ses aprioris, prendre du recul pour évaluer la situation
- Se donner du temps de réponse, reformuler
- Oser sortir de sa zone de confort, s'autoriser à changer d'avis et à se laisser convaincre

Développer sa créativité :

- S'entraîner à développer plusieurs points de vue
- Stimuler sa curiosité pour expérimenter de nouvelles idées

Les participants repartent avec des fiches-outils, faciles à mettre en application dans leur quotidien professionnel.

02 47 41 14 71

compagnie.laclef@gmail.com

Compagnie La Clef

255 rue Auguste Chevallier - 37000 TOURS

@ www.compagnielaclef.fr

in <https://www.linkedin.com/in/valerie-lesage-1926a3100/>

