

FORMATION

Renforcer la confiance et L'estime de soi

INTERVENANT : Formatrice théâtre professionnelle

PUBLIC CONCERNÉ : Tout public

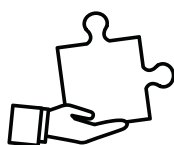
PRÉ-REQUIS : Aucun

NOMBRE DE PARTICIPANTS : Min 6 - Max 10



OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- ETABLIR UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DE SOI
- ETRE CAPABLE D'ABORDER LE GROUPE AVEC AISANCE
- IDENTIFIER ET OPTIMISER SON LANGAGE CORPOREL
- TRAVAILLER SA POSTURE FACE À DIFFÉRENTES SITUATIONS



COMPÉTENCES VISÉES

A l'issue de la formation, le participant sera en capacité de :

- Savoir prendre sa place au sein du groupe.
- Ajuster son comportement en prenant compte de son besoin
- Analyser sa posture dans ses échanges relationnels
- Repérer la posture de l'autre lors d'un échange
- Utiliser une communication, claire, fluide et positive pour se faire, entendre, écouter et comprendre

CONTENU DE LA FORMATION

1er jour

LE MATIN: Etablir un lien de confiance et prises de conscience

1) Accueil des participants

- Présentation de la formation
- Présentation des participants par le jeu

2) Qu'est-ce-que la confiance en soi et l'estime de soi?

- Par les mots: définition du mot confiance, estime de soi.
- .Evaluer sa confiance en soi sur le plan professionnel et relationnel.
- .Evaluer son estime de soi sur le plan physique et émotionnel.
- .Par le jeu : découvrir sa posture avec le déplacement et les gestes
- .Par l'observation: analyser et repérer les différents comportements.

3) Apprendre à gérer le regard sur soi

.Par des jeux d'observations.

L'APRES-MIDI:

4) Echange sur le ressenti de chacun suite à la matinée vécues

5) Rencontrer et connaître le fonctionnement de ses émotions

.Utilisation des émotions D'Eckman

.Apprendre à détricoter son émotion

fin de la journée

Moment de relaxation avec l'utilisation de la respiration, la cohérence cardiaque.

2ème jour

LE MATIN: Solutions avec outils adaptés

1) Accueil des participants

- Partage du ressenti concernant la 1ère journée de formation

2) Réveil des sens :

- Jeux d'expressions orales et corporelles

L'APRES-MIDI: Solutions avec outils adaptés....suite

4) Mises en situations

- Utiliser le "JE" pour verbaliser une demande
- Mise en pratique des outils théorique

**Fin de journée :
Tour de table, évaluations et questions diverses**

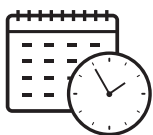
OUTILS & MOYENS

L'intervenant s'appuiera sur :

- Le théâtre d'improvisation
- Expression orale
- Expression corporelle
- Communication positive
- Observation analytique et comportementale

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Techniques d'observation et d'écoute
- Gestion de ses émotions
- Réalisation de mise en situation
- Explication et application d'un langage honnête et bienveillant



DURÉE DE LA FORMATION

Nombre de jours : 2 jours
Nombre d'Heures : 14 heures
Les horaires : 9h-12h30/13h30-17h



LIEU

A définir



DOCUMENTS REMIS

- Exercices pratiques pour valider chaque objectif.
- Appliquer les connaissances théoriques apprises en formation en utilisant les options des programmes présentées en formation.



SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :

- Feuille de présence à signer
- Attestation de suivi de formation avec rappel des objectifs
- Evaluation de la formation (lien google form)

Appréciation des résultats :

- Exercices pratiques de mises en application pour évaluer l'acquisition pendant la formation



REFERENTS

Responsable de formation et référent Handicap : M. Alain Giraudeau
Administratif : Mme Gourraud Stéphanie

02-51-41-30-62 ou formation@mdavendee.fr



ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Le lieu de formation doit être accessible et adapté aux personnes présentant une situation de handicap

Si cela n'était pas le cas, le lieu de la formation doit être adapté pour qu'il soit accessible et adapté aux personnes présentant une situation de handicap

