

Utiliser les techniques théâtrales pour communiquer

La communication orale peut être comparée à une scène où les acteurs jouent un rôle dans une situation donnée

Objectifs de formation

- S'affirmer dans sa communication orale: maîtriser le "verbal" et le "non verbal".
- Tenir son rôle en toutes circonstances.
- Gagner en confiance en soi et dans les autres.
- Apprendre à mieux se connaître et enrichir sa palette comportementale grâce aux mises en situations

Pour qui ?

Toute personne, quelle que soit sa fonction dans l'entreprise.

Principaux thèmes étudiés au cours de la formation

Connaître et maîtriser les outils de la communication orale: l'apport des techniques théâtrales

- Maîtriser sa voix en toutes circonstances: les techniques vocales basées sur le travail du souffle (intensité, débit, articulation, modulation).
- Savoir s'écouter et écouter les autres.
- Maîtriser la communication non verbale: regard, attitude physique, gestes, expressions du visage, déplacements.
- Gérer le temps: prendre son temps, faire chaque chose en son temps.
- Canaliser l'expression de ses sentiments, gérer le trac: les techniques de relaxation et de respiration.

Mises en situation et exercices issus des techniques théâtrales

- Mise en pratique des techniques théâtrales: exercices de maîtrise de la voix, du corps, de l'espace et du temps.
- Exercices variés d'improvisation théâtrale pour renforcer la capacité à s'adapter aux situations, à tenir un rôle, à gérer le trac.
- Mise en pratique de la communication verbale et non-verbale avec conviction et engagement.
- Exercices de concentration pour gagner en assurance.

Méthode pédagogique

Basé sur une participation active de chacun, la formation allie les apports théoriques et les exercices pratiques, jeux de rôles qui facilitent l'appropriation des techniques enseignées.

Durée

3 jours