



Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.

## Programme « Développer son aisance relationnelle grâce au Melting Pot : techniques théâtrales, AT, CB et PNL »

**3 jours – 21 heures**

*Inter et Pack Intra – 8 participants maximum*

### POUR QUI ?

Tout public

**PRE REQUIS** : aucun

Basée sur les techniques des acteurs et la maîtrise des outils de la communication bienveillante, cette formation vous aide à gagner en confiance dans votre façon d'être en relation avec les autres et privilégie l'action et la mise en situation.

Animées par un comédien professionnel (*télévision, théâtre, doublage et cinéma*), expert en pédagogie et spécialiste du théâtre d'entreprise, **ET** par un expert en Communication Orale (PNL, AT et CB-Communication Bienveillante-), ces techniques permettent de gagner en assurance, d'affirmer sa posture, de trouver le bon ton, les mots justes et les gestes adaptés, de canaliser ses émotions et de comprendre l'attitude d'autrui, d'éviter d'entrer dans des jeux psychologiques négatifs et d'être plus à l'aise dans une relation interpersonnelle bienveillante.

#### > OBJECTIF :

- Développer sa présence, sa confiance en soi.
- Trouver l'énergie, l'harmonie des gestes et des mots
- Gagner en autonomie et dépasser ses limites
- Oser s'exprimer et faire reconnaître sa valeur, ses droits, ses idées...
- Réagir positivement et gagner en confort dans ses relations personnelles
- Savoir s'affirmer dans le respect des autres

#### > PROGRAMME

##### Apprivoiser son trac

- Se préparer physiquement
- Expérimenter le jeu théâtral
- Utiliser l'énergie du trac comme moteur à l'action

##### Développer sa confiance en travaillant sur le corps et la voix

- Dépasser ses limites face à un auditoire
- Prendre conscience de l'impact de la confiance

##### Tirer parti de ses émotions, élargir ses capacités d'expression

- Identifier, connaître, accepter ses émotions
- Utiliser ses émotions pour humaniser une communication
- Surmonter son émotivité et s'ajuster aux ressentis émotionnels de l'autre

## NOS +

3 jours en alternance avec un comédien professionnel rompu aux techniques de communication théâtrales et audio-visuelle, et un expert certifié en communication orale & développement personnel, pour maîtriser une communication de réelle qualité.

Nombreuses mises en pratique par des simulations de jeux de scène avec adaptation aux situations prises dans le milieu professionnel des participants

### Développer sa présence

- Par la voix, la posture, la gestuelle et le regard
- Savoir enlever "ses masques" pour gagner en présence
- Obtenir l'adhésion du public en restant cohérent

### Muscler sa confiance en soi grâce aux outils de la PNL, de l'AT et de la Communication Bienveillante

- Mieux connaître son style relationnel (*test*)
- Repérer les 3 comportements inefficaces : passivité, agressivité, manipulation
- Identifier les causes et les conséquences de ces comportements, pour soi-même et les autres
- Développer et renforcer son estime de soi
- Communiquer en harmonie avec les outils de la PNL : VAKOG, synchronisation, écoute active et consciente, recadrage...
- Découvrir, comprendre et savoir reconnaître les « 3 états du moi » de l'AT
- Les repérer chez soi et chez les autres pour mieux comprendre les jeux psychologiques et les messages sous-jacents
- Développer son assertivité par une Communication Bienveillante
- Poser les bonnes questions pour obtenir les bonnes informations
- Savoir réorienter une conversation sous tension
- Développer une attitude positive, oser s'affirmer et dépasser ses limites
- Formuler une critique constructive et savoir demander (*DESC*)
- Trouver sa juste position vis-à-vis des autres pour établir la coopération (*positions de vie*)
- Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent et s'affirmer dans une position gagnant-gagnant face à son interlocuteur
- Croire en soi et oser tous les possibles !

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : Remise d'une attestation de formation

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*vidéo-projection, vidéos, exercices filmés*) - SUPPORT - Livre « *La parole est à vous* »

> **ANIMATEURS** : 2 animateurs : un comédien professionnel formateur, et un consultant formateur, tous deux Experts Certifiés en Communication orale, techniques théâtrales et en « body language »

