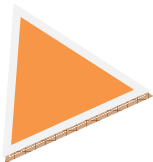




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



Programme « Développer sa confiance en soi grâce aux techniques théâtrales »

2 jours – 14 heures

Inter et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Tout public

PRE REQUIS : aucun

NOS +

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

> 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

> 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

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

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

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique intensive (*vidéo-projection, mises en situation ludiques, films*)

> **ANIMATEURS** : Formateurs / comédiens professionnels, experts en Communication orale