

Formation : « Initiation au Théâtre d'Improvisation pour développer Lâcher-prise et Confiance en soi »

Code Formation : LP-THIMP-PRES

Objectifs

- S'affirmer dans des situations nouvelles de communication interpersonnelle
- Construire un lien de confiance avec autrui
- Découvrir son jeu d'acteur
- Développer l'écoute : de soi et des autres
- Faciliter l'accès à son imaginaire pour lâcher-prise

Contenu

- Explication du théâtre d'improvisation : importance de l'écoute et du lien à l'autre
- Apprentissage progressif des techniques d'écoute, de lien avec les autres, d'affirmation de soi et de ses idées
- Exercices d'écoute
- Exercices sur les personnages
- Exercices sur l'imaginaire pour lâcher-prise
- Improvisations : apprentissage progressive pour favoriser la confiance et l'aisance

Modalités pédagogiques et évaluations

- Apports d'expertise
- Apports théoriques
- Approche participative
- A l'issue de la formation, un questionnaire d'auto-évaluation et de satisfaction sera distribué afin que chaque stagiaire puisse évaluer sa propre progression et l'adéquation de la formation aux besoins professionnels

Public & Prérequis

Toute personne souhaitant s'initier à l'improvisation théâtrale, dans le but de gagner en confiance

Pas de prérequis

Durée et Nb de participants

1 journée (7 h)

12 personnes maximum

Coût

A partir de 900 € HT*

* TVA Non applicable

* Prise en charge financière par l'OPCO possible (Qualiopi)

Modalités

Formation en intra, en présentiel

Contact

Magali Duriez

magali@yoga-myself.fr

06 46 03 26 98

Personnes en situation de handicap, nous contacter pour étudier les adaptations nécessaires.

Les +

- + Approche progressive et rassurante
- + Approche ludique
- + Adaptations au groupe et à ses demandes
- + Possibilité d'une formule sur-mesure

Intervenante :

Magali Duriez est Formatrice, Prof d'improvisation théâtrale, Prof de Yoga et de Yoga adapté et Art-thérapeute. Elle forme depuis plusieurs années sur les thématiques du développement de la confiance et estime de soi, de la prise de parole, de gestion du stress, de prévention des TMS, de gestion de la mobilité et des douleurs auprès des personnes fragiles. Elle intervient dans les entreprises, les structures médicales et les structures médico-sociales.