

## Formation : « Développer sa confiance en soi avec les outils du Théâtre d'Improvisation »

Code Formation : CS-THIMP-PRES

### Objectifs

- S'affirmer dans des situations nouvelles de communication interpersonnelle
- Construire un lien de confiance avec autrui
- Développer l'écoute : de soi et des autres

### 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
- Rencontres « improvisées » et mises en situation

### 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 engagée dans un projet d'insertion ou ré-insertion professionnelle

Pas de prérequis

### Durée et Nb de participants

1/2 journée (3 h)

12 personnes maximum

### Coût

A partir de 450 € 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](mailto: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
- + Exercices d'application adaptés aux problématiques des participants
- + 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.