

Mieux travailler ensemble à partir de techniques corporelles et théâtrales

En boostant les soft skills de chacun, cette démarche s'inscrit dans une recherche d'harmonisation des relations interprofessionnelles, de gestion du stress, de motivation et de performance au sein de votre structure. Elle offre la possibilité d'évacuer le stress et de partager autre chose que le quotidien du bureau. Au sein du groupe, le soutien dynamisant de l'intervenant au cours de la séance a pour effet de stimuler une synergie gagnante.

Durée: 7.00 heures (1.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne dans l'entreprise ou l'organisation désireuse de mieux communiquer, mieux collaborer et développer des relations professionnelles moins stressantes et plus harmonieuses
- Equipe ou groupe de travail vivant une situation de changement et/ou réunis autour d'enjeux communs

Prérequis

- Aucun
- Une personne de langue étrangère ayant des bases minimales en langue française peut tout à fait tirer parti de cette formation

Objectifs pédagogiques

- Développer la créativité et le mode de travail collaboratif
- Gagner en aisance dans un groupe de travail, dans son équipe ou son service
- Booster son énergie physique et mentale
- Prévenir le stress, les risques de burn-out et les risques psycho-sociaux (RPS)

Contenu de la formation

- Aligner la gestuelle et le non-verbal au profit d'une meilleure énergie
 - Prendre conscience de ce que la gestuelle peut communiquer aux autres
 - Placer son corps dans l'espace et développer sa verticalité
 - Se mettre en condition physique énergisante
 - Développer une image positive de soi
- Gérer son stress
 - Respirer, se détendre, découvrir les bases de la relaxation
 - Se libérer de ses tensions corporelles et mentales
 - Tonifier et étirer la masse musculaire
 - Maîtriser ses émotions
 - Se placer dans une dynamique positive
- Développer des échanges harmonieux et dynamiser sa créativité
 - S'appuyer sur des techniques d'art dramatique pour mettre en place des outils destinés à prendre la parole et développer l'aisance
 - Placer sa voix, jouer sur la résonance et se faire entendre
 - Savoir écouter et restituer une information
 - Apprendre à échanger avec bienveillance
 - Harmoniser la communication au sein d'un groupe et d'une équipe

2LP CONSULTING

5 RUE DU CAPITAINE TARRON

75020 PARIS

Email: contact@2lpconsulting.com

Tel: 01 55 29 02 58



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Une équipe de Consultants formateurs certifiés Fédération de la formation Professionnelle, experts dans le domaine de l'Efficacité professionnelle et du Bien-être au travail

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Diverses activités corporelles : étirements, respiration, lâcher prise, relaxation
- Exercices permettant une exploration des modes d'expression de chacun
- Observation, autoscopie et vidéo réalisées de façon bienveillante pour que les participants puissent juger de leurs axes d'amélioration comme de leurs progrès
- Jeux et échanges favorisant l'écoute, la prise de parole, l'échange et la créativité
- Documents supports de formation mis à disposition sur l'extranet de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation