



FORMATION

LES CLÉS DE LA COMMUNICATION PAR L'IMPROVISATION

OU COMMENT TROUVER LES RESSOURCES EN SOI POUR NE JAMAIS ÊTRE DÉSTABILISÉ.

« Quand je maîtrise le sujet et que je sens mon interlocuteur bienveillant, la conversation est fluide et mes réponses fusent », raconte Émilie, 35 ans, consultante en communication.

« Mais quand je le domine moins, ou que l'enjeu affectif est important, je perds tous mes moyens. Mes émotions me submergent, je n'arrive plus à accéder à mes idées. Je bafouille, dis des banalités, je me trouve creuse. La réplique pertinente arrive trois heures plus tard, et je m'en veux. »

Ou parfois, au contraire : « Je me suis emportée et ma réponse a été cinglante ... je regrette ce que j'ai dit. »

Mieux communiquer demande de :

- Considérer les apports de l'autre comme des opportunités pour créer ensemble
- Ecouter et rebondir sur le verbal et le non verbal
- Développer sa créativité, son adaptabilité et son ouverture aux multiples possibilités

Mieux communiquer est une aptitude qui se travaille !

C'est pourquoi je vous propose d'explorer l'art de la Réparation à travers les techniques de l'improvisation théâtrale.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le-la stagiaire sera capable de :

- Être à l'écoute, dans l'instant présent
- Être dans la co-construction
- Ecouter créatif dans ses réparties
- Comprendre la mécanique de ses émotions - Gérer ses émotions
- Sortir des situations de communication difficiles, réduire le niveau de stress
- Créer un climat serein et transformer les conflits en source de dialogue



PUBLIC VISÉ

Dirigeants, managers, collaborateurs.
12 personnes maximum



PRÉREQUIS

Parler couramment la langue d'intervention.



LIEU DE LA FORMATION

Dans les locaux du client ou un tiers-lieu répondant aux normes d'accueil du public à définir ensemble. Si les consignes sanitaires ne permettent pas de réaliser la formation en présentiel, elle pourra être adaptée par visio conférence.



ACCESSIBILITÉ POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Uptimist s'engage à mettre en œuvre les adaptations pédagogiques permettant aux personnes en situation de handicap de suivre leur parcours de formation dans les meilleures conditions, et ainsi d'optimiser leur chance de réussite.



DURÉE DE LA FORMATION

7h - 1 journée



VOTRE FORMATRICE

FANNY HILD FORMATRICE EN COMMUNICATION.

Spécialiste de l'Improvisation Théâtrale (15 ans de pratique en tant que Joueuse et présentatrice de spectacle). **Diplômée du Conservatoire d'Art Dramatique de Roubaix** (5 ans de pratique). **Formée à la PNL** (Technicienne / praticienne), à l'Element Human. **Formation Communication Non Violente.**

Avant de lancer sa société Uptimist, elle a travaillé durant 10 ans en tant que chef de produit marketing dans de grands groupes.



PRIX

pour 12 participants maximum :
1 500 € HT



CONTENU DE LA FORMATION

LES CLÉS DE LA COMMUNICATION PAR L'IMPROVISATION

ETRE DANS L'INSTANT PRESENT

- Être à l'écoute et concentré
- Trouver la détente même sous pression
- Regarder mon interlocuteur dans les yeux

LACHER PRISE

- Être investi corporellement
- Affirmer ce que l'on fait et dit pour donner du crédit

ACCEPTER ET REBONDIR

- Rentrer dans l'univers de mon interlocuteur
- Préciser l'information tout de suite pour que mon interlocuteur ait toutes les données

CREATIVITE

- Rebondir sur ce qui vient d'être dit
- Dépasser sa première idée

GESTION DES EMOTIONS

- Prendre conscience de ses émotions et agir sur elles
- Prendre de la distance avec les émotions qui polluent
- Prendre 3 secondes avant de répondre

MISES EN SITUATION PROFESSIONNELLES

Improviser sur vos sujets : difficultés à faire passer un message, recadrer un collaborateur, s'affirmer devant un réfractaire ...

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN ŒUVRE

- Des apports d'outils, techniques, repères théoriques
- Mises en situations par les stagiaires.
- Analyse des cas concrets amenés par les stagiaires.
- Des exercices d'Improvisation et de Théâtre axés prise de parole en public

EVALUATION DES ACQUIS

Recueil des besoins et Test de Positionnement envoyés en amont de la formation.

Questionnaire de Satisfaction et Auto-évaluation en fin de formation.

Questionnaire à froid 2 mois après la formation.

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Feuilles de présence signées par les stagiaires et la formatrice, par demi-journée de formation.

VALIDATION DE LA FORMATION

Une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

EQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- Une grande salle avec autant de chaises que de participants.
- Un tableau Veleda ou un paper-board

ILS NOUS FONT CONFIANCE DEPUIS 2016

CJD (Club des Jeunes Dirigeants)



NOUS CONTACTER

Tél +33 (0)6 63 23 94 22

Mail fannyhild@uptimist.com

Siège social 156 rue Pasteur / 59139 WATTIGNIES / FRANCE

Site www.uptimist.com