



## FORMATION

# ART DE LA RÉPARTIE

### 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 Répartie 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

Aucun



#### 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** (Technicienne / praticienne), à l'Element Human. **Formation Communication Non Violente. Certifiée Process Com (2024). Certifiée DISC et forces motrices (2026).**

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 :  
1 600 € HT



## CONTENU DE LA FORMATION

# ART DE LA RÉPARTIE

### ÊTRE DANS L'INSTANT PRÉSENT

- 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 (Centre des Jeunes Dirigeants) / GERME (réseau national de managers)  
TEMPORIS / AXON CABLE / ÉNÉDIS / ÉMERGENCE



### NOUS CONTACTER

Tél +33 (0)6 63 23 94 22

Mail [fannyhild@uptimist.com](mailto:fannyhild@uptimist.com)

Siège social 156 rue Pasteur / 59139 WATTIGNIES / FRANCE

Site [www.uptimist.com](http://www.uptimist.com)

Uptimist est certifié Qualiopi au titre de la catégorie : Action de Formation