



## Mieux communiquer grâce aux techniques théâtrales (Coaching)

### 1. Notre approche pédagogique :

Nous favorisons de façon ludique :

- la gestion du trac et de ses émotions,
- l'aisance à bien communiquer,
- la dédramatisation de situations de stress ou de conflits
- l'autonomie, la créativité, la force de conviction,
- la capacité à gérer l'imprévu et y prendre du plaisir

Il s'agit pour nous d'aider la personne à découvrir, **enrichir et tirer parti de sa propre image, de son propre potentiel d'expression dans toute situation de prise de parole ou de communication en entreprise.**

Pour le participant, c'est l'occasion de se surprendre soi-même, se dépasser, pour **mieux communiquer grâce aux techniques théâtrales.**

**Pour cela, nous proposons :**

Des échanges d'expériences et de réflexion avec le coach sur des problématiques précises, des exemples concrets, des situations vécues.

Des improvisations pour développer sa capacité à convaincre, à créer, à rebondir, ... Des mises en situations réelles centrées sur les situations professionnelles rencontrées par la personne.

La pratique théâtrale pour un travail sur la gestuelle, la respiration, le regard, la voix, la position du corps dans l'espace, la présence et l'autorité naturelle.  
*NB : Un travail spécifique face à la caméra peut-être réalisé, sur la demande du participant.*

### 2. Déroulement :

- 4 à 6 demi-journées d'accompagnement individuel (ou coaching)
- Deux séances par mois.



### **3. Eléments de programme :**

#### **1. Diagnostiquer son propre mode d'expression**

- ✓ Prendre conscience de sa singularité et de ses atouts,
- ✓ Repérer et évaluer son propre mode d'expression,
- ✓ Mieux maîtriser les composantes de la communication (verbale et non verbale) et être capable de repérer celles des autres

#### **2. Gérer ses émotions**

- ✓ Se relâcher, respirer, gérer le stress
- ✓ Prendre en compte son ressenti et celui des autres

#### **3. Gérer les situations imprévues**

- ✓ Affiner son écoute, sa concentration, sa disponibilité
- ✓ Développer sa capacité à rebondir en toutes circonstances
- ✓ Gérer la contradiction, la déstabilisation

#### **4. Convaincre**

- ✓ Développer sa réactivité, sa créativité
- ✓ Accroître son sens de l'initiative et de l'adaptation (souplesse)
- ✓ Affirmer sa force de conviction
- ✓ Argumenter et répondre aux objections,

#### **5. Réussir à exprimer ses idées avec douceur et fermeté**

- ✓ Emettre et/ou recevoir une critique
- ✓ Etre clair et rendre « lisible » son propos
- ✓ Savoir expliquer, argumenter, dire non
- ✓ Etre capable d'écouter et de se faire entendre,

#### **6. Optimiser son impact personnel**

- ✓ Créer du lien, de l'empathie, un climat de confiance,
- ✓ Ecouter sans interpréter,
- ✓ Défendre sa position en renforçant ses liens avec autrui,
- ✓ Contre - manipuler si nécessaire
- ✓ Gérer un conflit si nécessaire
- ✓ Pratiquer l'humour et non l'ironie pour unir et rassembler