



## IMPROVISER EN TOUTES CIRCONSTANCES

### PROGRAMME

#### Objectifs

- Acquérir de l'assurance orale par une meilleure maîtrise de la voix et du corps.
- Contrôler sa gestuelle pour développer sa présence corporelle.

#### Public concerné

Toute personne en relation avec un public en interne comme en externe.

#### Pré-requis

Prise de parole en public.

Durée : **2 jr(s)**

#### Réflexion sur la technique de l'improvisation individuelle et collective

- Apprendre à formuler une intervention spontanée.
- Apprendre à dominer ses émotions.
- Libérer son imaginaire pour affronter les situations nouvelles.

#### Exploiter ses propres ressources

- Se détendre et se rendre disponible.
- S'engager physiquement.

#### Faire émerger sa créativité de la contrainte

- Pratiquer le oui réflexe.
- S'appuyer sur l'énergie du partenaire.
- Partir d'un élément connu et creuser le sillon.

#### Gérer ses émotions pour conduire efficacement un entretien

- Maîtriser son discours et sa pensée pour mener lucidement une négociation.
- Etre disponible et à l'écoute de l'autre.
- Développer son imaginaire.

#### Jeux de rôles dans des mises en situations professionnelles

#### Exercices individuels :

- Présence.
- Maîtrise du corps (gestes parasites).
- Maîtrise de la voix : articulation, respiration, pose.
- Contrôle du discours et de la pensée.

#### Exercices collectifs :

- Ecoute de l'autre.
- Sens du dialogue.
- Occupation de l'espace.