



Théâtre au service de la restauration de l'estime de soi et du développement personnel

9 séances pour dynamiser sa recherche d'emploi, sa communication et ses rapports humains.

Ce stage de 9 séances se fait étape par étape dans le but de respecter un mécanisme de progression. Pour cette raison il est impossible que les participants aient 2 absences consécutives et plus de 3 absences sur la totalité de la formation. Le groupe se constitue entre la première et la deuxième séance. Pour cette raison, dès la troisième séance, aucune nouvelle inscription ne peut être acceptée. Les participants volontaires seront reconduits vers la session suivante. A tout moment les participants peuvent décider d'arrêter en prévenant les formatrices qui sont à leur écoute tout au long du stage pour les accompagner dans leurs interrogations et éventuelles difficultés.

- Séance 1 :** Séance d'information
Faire connaissance / Créer un climat de confiance
- Séance 2 :** Apprendre à se connaître soi-même par la respiration.
Comprendre qu'elle est la clef de la communication et de la gestion des émotions - Établir une énergie de groupe
- Séance 3 :** Développement de l'imaginaire personnel
Travail sur la création d'un personnage : Interpréter quelqu'un d'autre pour mieux se connaître soi-même
- Séance 4 :** Travail sur l'écoute et sur l'imaginaire collectif
Trouver sa place à l'intérieur d'un groupe - être disponible.
- Séance 5 :** Apprendre à faire confiance et à apprivoiser le contact
Disponibilité du corps au service de la fiction et des émotions
- Séance 6 :** Bilan des progrès effectués et des difficultés rencontrées jusqu'alors -
exploration des émotions / analyse des résistances / muscler sa spontanéité / Approfondir les valeurs acquises (voix, corps, imaginaire)
- Séance 7 :** Apprivoiser l'interlocuteur : sentir sa légitimité absolue dans
une conversation par l'intervention d'un comédien extérieur
Mettre les valeurs acquises au service de l'entretien
- Séance 8 :** Consolider la notion de confiance et d'écoute de ses
sensations / Reconnaître le plaisir de jouer et de communiquer
- Séance 9 :** Prendre conscience que l'on est capable de progrès
Comprendre à différencier et à utiliser les modes de communication
verbale et non verbale - Bilan collectif