



PGR10

GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS PAR L'IMPROVISATION THEATRALE

Public

Tout public confronté à une situation de stress

Durée

2 jours

Prérequis

Prévoir une tenue vestimentaire confortable favorisant le mouvement

Groupe

8 à 10 personnes maximum

Evaluation

Evaluation de la formation en fin de session sous la forme d'un questionnaire.

Une attestation de présence sera remise aux apprenants à l'issue de la prestation.

Objectif global

- Repérer et localiser les sources du stress.
- Définir les effets du stress.
- Comprendre les effets du stress sur notre état émotionnel.
- Mesurer l'impact des émotions sur notre communication.

Objectifs spécifiques

- Renforcer sa confiance en soi, sortir de sa zone de confort
- Développer l'écoute.
- Appréhender l'inconnu pour maîtriser le réel.
- Définition du stress et ses mécanismes.
- Savoir s'auto-évaluer afin de prévenir une situation de stress.
- Acquérir des techniques de gestion des émotions et du stress.
- La théorie des icebergs.
- Le retour d'image.
- Respiration et détente musculaire.
- Prendre conscience de mes forces et de mes points d'amélioration.

Le + de la formation

- Le formateur, comédien professionnel en improvisation théâtrale, accompagnera le groupe afin de développer la capacité à s'adapter spontanément à l'inconnu et de gérer au mieux son stress et ses émotions

« Exercices pratiques basés sur la pratique de l'improvisation théâtrale : écoute, acceptation, bienveillance et lâcher-prise. »

