S’exprimer avec aisance !

Favoriser l’expression de soi par les jeux de scène

Dès le premier exercice de présentation individuelle, les apprenants expérimentent, dans l'espace scénique, le fait d’être exposé aux regards des autres, à lever leur visage et à projeter leur voix pour être entendus. Parce que la pratique théâtrale fonctionne sur des valeurs de confiance et de respect, les participants apprennent à risquer, à dépasser la peur de s’engager dans un processus de changement.
En improvisant des textes et des « personnages », vous utiliserez les techniques théâtrales, et vous vous plongerez dans le changement.

OBJECTIFS

- **Expérimenter les aspects pédagogiques des jeux de scène**
- **Découvrir les stratégies d’évolutions mobilisées dans le jeu théâtral**
- **Apprendre quelques outils simples d’auto-coaching**
- **Utiliser les émotions dans les apprentissages des savoirs, savoir faire, savoir être et savoir devenir**
- **Favoriser la rencontre de soi**
- **Développer la concentration, la rigueur et l’humour**

CONTENU

- **Les techniques théâtrales**
  Présence, respiration, voix, articulation, concentration, écoute, confiance en soi, estime de soi, travail du corps, du geste, du rythme
- **Interprétation**
  Corporelle et vocale
  Se préparer aux défis, au changement
- **L'improvisation**
  Renforcer l’estime de soi
  Connaitre son style
  Développer ses stratégies d’évolution
- **Histoire de vie**
  Bilan et visite de son histoire
  Valorisation de son parcours

METHODE

Les moyens pédagogiques incluent : exposé, exercice de groupe, jeux créatifs.

DURÉE : 12 x 2 heures

DESTINATAIRES

Toutes personnes désirant développer ses capacités d’expressions et de réalisation de soi.

CONTACT :

FRÉDÉRIC DECOLLOGNY - www.fcoaching.com - frederic@fcoaching.com

Au Québec : 35 RUE BOUTHILLIER.NORD, APP.2 - J3B 5Y3, SAINT-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC, CANADA - 514 546 5517

En Suisse : 23 RUE DE CONTAMINES, 1206 GENÈVE, SUISSE - 079 101 8618