

# LE COUP DE BOULE N'EST PAS LA SOLUTION



## FORMATION ZIZOU

Apprendre à gérer ses émotions et  
les réactions d'autrui grâce aux  
techniques du théâtre

THÉÂTRI  
CITE

## JOUR 1

### 1. JEUX DE PRÉSENTATION

- Installer un climat décontracté et convivial
- Expérimenter les différentes façons de se présenter / se faire présenter (brusque, poli, trop poli...)

### 2. COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

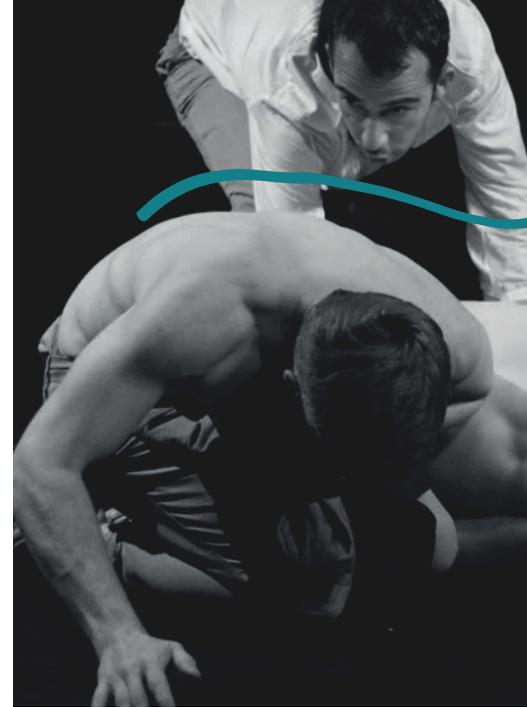
- Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment naissent-elles ? (Relation à soi, aux autres et à l'environnement). Autodiagnostic
- Découvrir la palette d'émotions leurs mécanismes chez chacun des stagiaires
- Distinguer émotions, sensations, et sentiments

### 3. EXPÉRIMENTER LES ÉMOTIONS

- Exercices de théâtre pour ressentir physiquement les stimuli interne/externe et leurs conséquences (action, inaction)
- Jeux d'improvisation sur les conséquences positives et néfastes des émotions
- Identifier les différents facteurs de stress : reconnaître ses manifestations, prendre conscience de ses besoins et ses limites

### 4. ÉVALUATION CONTINUE DES ACQUIS

- Jalon de validation fin de la première journée



## LES MODALITÉS

- 10 à 12 stagiaires par session
- En inter dans nos locaux partenaires ou en intra dans vos locaux sur mesure, en fonction de vos besoins
- Pour personnalisation de la formation : entretien individuel pour identifier les carences et les attentes du stagiaire
- Une évaluation au début et à la fin de la formation pour constater les progrès
- Remise à la fin à chaque participant d'un livret reprenant les points essentiels vus en formation
- Accord de mise en application pour chaque stagiaire
- Bilan général de la formation proposé au mandataire
- Nous proposons aussi au groupe d'assister ensemble le soir du premier jour à un spectacle de théâtre inspirant choisi par le comédien formateur (tarif préférentiel de groupe)
- Aucun prérequis et tous les profils sont concernés

## JOUR 2

### 5. RATIONALISER SES ÉMOTIONS

- Rationaliser ses émotions et celles des autres pour rester maître de la situation

### 6. RÉPONDRE AUX QUESTIONS

- Faire face à une situation sous pression
- Étude de cas à travers des saynètes de situations stressantes jouées par des comédiens professionnels
- Débrief collectif sur l'identification des solutions. Les stagiaires expérimentent en direct l'effet de leurs solutions par improvisation avec les comédiens

### 7. RETROUVER LA CONFIANCE

- Jeux d'improvisation pour maîtriser sa voix, ses gestes, expressions faciales dans différentes relations conflictuelles
- Se faire confiance et savoir extérioriser ses expressions sans blesser les autres
- Développer sa souplesse émotionnelle (ne pas être submergé par ses émotions ni les étouffer) / Apprendre à dire non

### 8. BILAN

- Récapitulatif des notions vues au cours de la formation / Débriefing final



---

## NOTRE SAVOIR FAIRE :

# LE THÉÂTRE UN OUTIL ORIGINAL ET PERFORMANT

- Un climat de bienveillance assuré par les comédiens formateurs
- Des cas concrets qui sont expérimentés en live grâce au théâtre
- Une formation ludique qui s'adapte aux différents profils et les accompagne à leur niveau, dans la convivialité
- Des techniques de théâtre professionnelles permettant de sensibiliser efficacement et de façon originale
- Des comédiens professionnels (formation Cours Florent et école de commerce) rémunérés de manière éthique
- Une formation qui met l'humain et la solidarité au coeur de ses principes



---

## LES TECHNIQUES DU THÉÂTRE PROFESSIONNEL ACCESSIBLE À TOUS

→ Pour toute demande personnalisée,  
contactez-nous !