

NOTRE SAVOIR FAIRE :
LE THÉÂTRE UN OUTIL ORIGINAL ET PERFORMANT

- Un climat de bienveillance assuré par la comédienne formatrice
- 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
- Animé par une comédienne professionnelle ayant une double formation Cours Florent et école de commerce
- Une formation qui met l'humain et la solidarité au coeur de ses principes



**LES TECHNIQUES DU THÉÂTRE
PROFESSIONNEL ACCESSIBLES À TOUS**

→ Pour toute demande personnalisée,
contactez-nous !

06 75 83 38 74 <https://theatricite.fr> contact@theatricite.fr



COMMUNICATION BIEN VIOLENTE VEILLANTE



FORMATION GANDHI

Apprendre à être acteur
de sa communication non violente
grâce aux techniques du théâtre

THÉÂTRI
CITÉ

JOUR 1

1. JEUX DE PRÉSENTATION

- Installer un climat décontracté et convivial
- Briser la glace et être en confiance
- Expérimenter les différentes façons de se présenter / se faire présenter (brusque, poli, trop poli...)

2. COMPRENDRE LES MÉCANIQUES DU CONFLIT

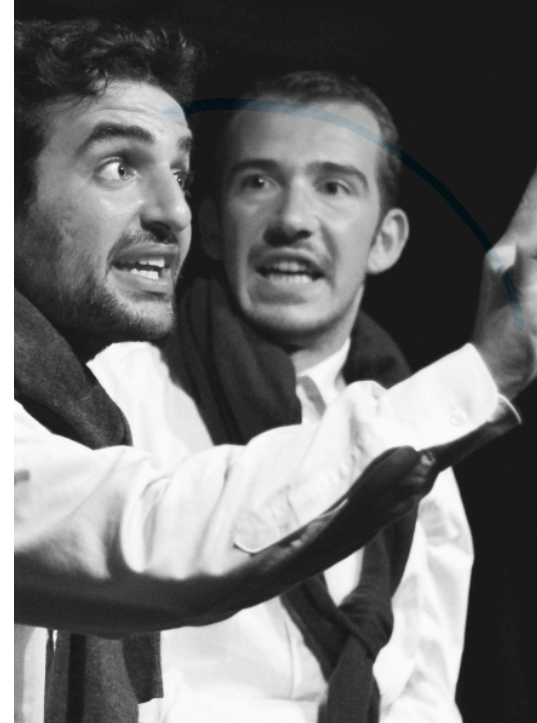
- Découverte des différentes phases de la communication
- Mise en scène d'un conflit et expérimentation au sein d'une situation de théâtre forum
- Découverte des premiers outils CNV (Outil OSBD, à travers jeux de rôles)

3. EXPLORATION DU CHAMP DE LA COMMUNICATION NON VERBALE

- Découverte des richesses et dangers de la communication non verbale
- Le langage du corps : quels signaux je renvoie, quels signaux voit mon interlocuteur?

4. DÉSAMORCER UNE SITUATION CONFLICTUELLE

- Expérimentation d'une technique de désamorçage (les 3A)
- Qu'est-ce que l'écoute active ? Mise en situation ludique pour s'entraîner à l'écoute active



JOUR 2

5. APPRENDRE À FIXER SES LIMITES ET EXPRIMER UN REFUS

- Présentation des 3 phases d'un refus en CNV et mise en application sur des problématiques qui émanent du groupe
- Jeux pour découvrir les accords de tolérance

6. ÊTRE BIENVEILLANT AVEC SOI-MÊME POUR ÊTRE BIENVEILLANT AVEC LES AUTRES

- Pratiquer l'auto-critique en restant bienveillant avec soi-même
- Expérimentation collective

7. APPRENDRE À RÉSOUDRE DES CONFLITS ET GÉRER SA COLÈRE

- Présentation des étapes de résolution des conflits
- Jeu de rôle : s'entraîner à résoudre un conflit
- Création d'une scène improvisée pour appliquer les différents outils vus pendant les deux jours
- Apprendre à exprimer sa reconnaissance en CNV à travers des jeux d'attitudes

8. BILAN

- Synthèse des deux journées
- Conclusion et remplissage des évaluations

LES MODALITÉS

- 10 à 12 stagiaires par session
- Formation en visio ou en présentiel
- Évaluation de la formation par les participants
- Engagement de mise en application des techniques travaillées durant la formation par les stagiaires dans leur vie professionnelle
- Bilan avec le commanditaire à la fin de la formation
- Personnalisation de la formation sur demande
- Aucun prérequis et tous les profils sont concernés
- Possibilité d'organiser une sortie théâtre entre les deux journées de formation

