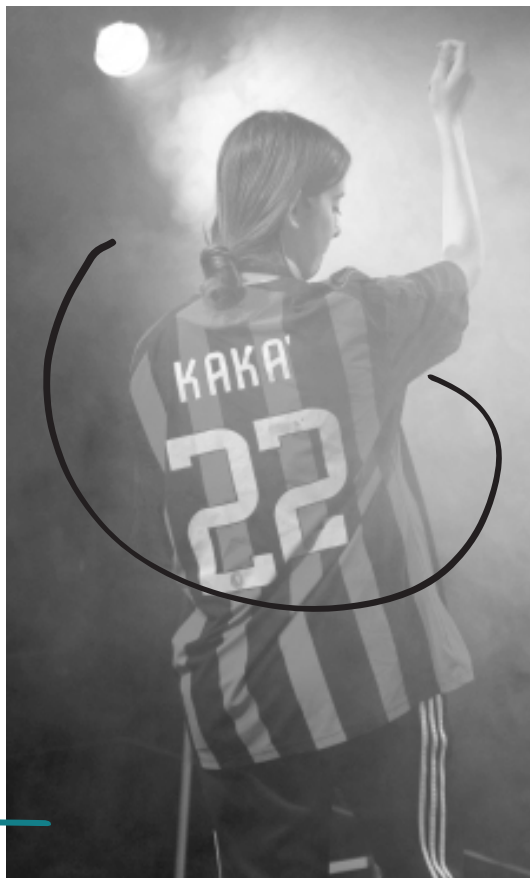


---

## NOTRE SAVOIR FAIRE :

### LE THÉÂTRE UN OUTIL ORIGINAL ET PERFORMANT

- Un climat de bienveillance assuré par les comédiens professionnels 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
- 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](mailto:contact@theatricite.fr)



# 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 et de la musique

THÉÂTRI  
CITÉ

## JOUR 1

### 1. JEUX DE PRÉSENTATION

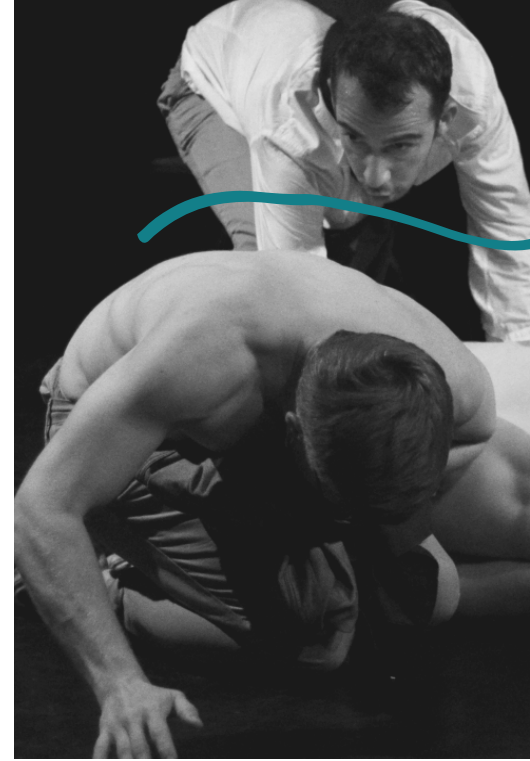
- Installer un climat décontracté et convivial
- Expérimenter les différentes façons de se présenter / se faire présenter (brusque, poli, trop poli...)

### 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 internes/externes 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



## LES MODALITÉS

- 10 stagiaires par session
- Dans vos locaux ou dans des locaux partenaires, en fonction de vos besoins
- Questionnaires préalables pour identifier les carences et les attentes du stagiaire
- Remise à la fin à chaque participant d'un livret reprenant les points essentiels vus en formation
- Bilan général de la formation proposé au mandataire
- Aucun prérequis et tous les profils sont concernés

## JOUR 2

### 4. RÉGULER SES ÉMOTIONS FACE A CELLES DES AUTRES

- Expérimenter les différentes actions possibles pour réguler ses émotions
- Jeu de rôles pour face aux émotions d'autrui

### 5. RÉPONDRE AUX SOLLICITATIONS

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

### 6. 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

### 7. BILAN

- Retraversée des notions vues pendant la formation
- Tour de table et engagement suite à la formation

