

# COMMUNICATION

Les techniques théâtrales pour mieux communiquer



## PUBLIC VISE

Toute personne désireuse de trouver des outils qui lui permettront de s'affirmer dans sa communication orale.

## OBJECTIFS

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de maîtriser le verbal et le non-verbal. Il aura appris à mieux se connaître et aura enrichi sa palette comportementale grâce aux outils des techniques théâtrales.

## PROGRAMME DE FORMATION

### Connaître et maîtriser sa voix pour mieux communiquer

- Connaître les principes fondamentaux du fonctionnement de sa voix : intensité, débit, articulation, modulation
- Repérer et jouer sur ses résonateurs pour modifier le timbre de sa voix
- Articuler pour bien se faire comprendre
- Reconnaître l'importance du silence et ponctuer son discours
- La respiration pour soutenir sa voix

### Maîtriser la communication non-verbale

- Mettre son corps au service d'une communication efficace
- Prendre conscience de sa posture en situation de communication orale
- Ecouter avec son corps pour faciliter la communication
- Accroître son expression faciale
- Captiver son auditoire par le regard

### Enrichir sa palette comportementale par l'improvisation

- Accéder à ses ressources créatives
- Travailler sur le lâcher-prise
- Canaliser l'expression de ses émotions et gérer son stress
- Renforcer sa capacité à s'adapter aux situations

### Pré-requis

- Aucun

### Durée

- 2 jours

### Qualification

- Attestation de formation

### Nombre de participants

- 8 maximum.

### Conditions matérielles

- Salle, tables et chaises,
- Mur clair pour projection,
- Tableau papier ou tableau effaçable.

### Intervenant

- Spécialiste de la communication comportementale et de l'improvisation théâtrale

### Méthodologie :

Nos formateurs utilisent une pédagogie participative et différenciée.

*Participative* car nous souhaitons encourager l'autonomie, le sens des responsabilités et la coopération des stagiaires en les mettant en situation de participation, d'action et de responsabilité.

*Différenciée* car chaque stagiaire a son propre mode d'apprentissage et il est donc nécessaire de mettre en œuvre une méthodologie d'enseignement variée, diversifiée, concertée et compréhensive.

Les apports méthodologiques permettront à chaque stagiaire de mieux connaître ses réactions et ses propres mécanismes de communication orale.

Nos formateurs sont spécialisés dans la communication orale et l'improvisation théâtrale.

Cette formation se déroulera selon les principes de la pédagogie : ternaire (découverte, formalisation, application), active (exercices ludiques d'improvisation théâtrale, exercices corporels, exercices vocaux, échanges entre les participants), et centrée sur l'apprenant.

SIEGE SOCIAL: CBS

67, Avenue de Verdun – 77 470 - TRILPORT

S.A.R.L au capital de 1000 € - R.C.S MEAUX 529 138 307

E-mail : c.niclausse@cbsformation.com