

Développer l'estime de soi - 2 jours

Objectifs de formations

- S'approprier ou se réapproprier une image de soi positive, permettant de s'adapter aux codes sociaux et aux usages de la vie collective
- Identifier l'impact de son apparence sur la manière dont les autres nous perçoivent
- Identifier les comportements à mettre en œuvre dans la vie collective afin d'améliorer ses relations aux autres dans la vie sociale et d'adapter son comportement face aux situations circonscrites
- Faire grandir sa confiance en soi et exporter au travers des relations professionnelles internes, ou externes à l'établissement, une image positive

- **Public** : Tout public - jusqu'à 12 personnes
- **Durée** : 2 jours (14H)
- **Frais de participation** : 1180€ par jour
- **Date et lieu à convenir**



La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

ACTIONS DE FORMATION

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE** **ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER**

LES ACQUIS DE L'EXPÉRIENCE (VAE)

PROGRAMME

À l'appui du jeu théâtral, les stagiaires seront progressivement sollicités sur différents registres :

• **Préparation et échauffement durant lequel seront proposés deux types d'exercices qui montrent que le théâtre est une véritable gymnastique du corps et de l'esprit :**

relaxation, détente, oubli du stress, respiration, mobilisation des énergies et concentration ; mise en condition physique, échauffements corporels, marches, étirements, mouvements.

• **Premier travail qui concernera généralement deux éléments indispensables :** la voix : articulation, rythme, souffle, diction ; la dynamique de groupe, le collectif (partage d'expérience, jeux et expression collective).

• **Le jeu à travers différentes formes d'improvisations théâtrales ou sur la base de création de récits, d'histoire, de photos qui permettra :** un travail sur soi : expression de ses émotions et du corps, développement de l'imaginaire et de la créativité ; un travail avec l'autre : écoute, partage, ouverture aux autres, échanges.

• **Conclusion de la séance :** bilan, réflexions et discussions collectives au sujet de la séance du jour ; dernières activités de relaxation.

Modalités pédagogiques

La pédagogie mise en œuvre sera interactive. La créativité permet aux personnes de développer l'expression et la communication, d'améliorer la confiance en soi, l'estime de soi et le rapport à l'autre, et favoriser la diminution des tensions. Le choix de l'expression théâtrale : Prendre du plaisir, l'aspect ludique permet d'atténuer certaines contraintes. Le théâtre permet de stimuler les capacités imaginaires, d'améliorer l'organisation de la pensée et de partager son plaisir de jeu avec autrui.