

RENFORCER LA COHESION DE GROUPE

DÉTAILS SUR LA FORMATION

INTERVENANTE :

Jocelyne BREARD
Sophrologue - Animatrice
théâtre - Formatrice.

DURÉE

session de 2 journées soit
12h00.

LIEUX DE FORMATION

Sur site ou au centre de
formation à SAINT-AVÉ.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 à 18 participants
maximum.

DATES

À définir.

COÛT PÉDAGOGIQUE

En intra-établissement :
1656 € pour 1 groupe.

En inter-établissement :
312 € la session par
stagiaire.

« La valeur de l'équipe n'est pas fonction de l'addition des capacités individuelles, mais de leurs combinaisons dans une complémentarité active » - Raymond Chappuis.
Une équipe solidaire obtient de meilleurs résultats qu'une équipe dont les membres sont individuellement performants mais désunis.

Durant ce stage, chaque personne s'entraîne à l'expression individuelle et collective basée sur des techniques théâtrales et sophrologiques permettant une prise de conscience des mécanismes de la communication verbale et non verbale, le rapport à l'autre. Elle met en lumière les capacités d'expression de chacun et favorise l'estime de soi et de l'autre.

OBJECTIFS

- Aller vers les autres.
- Apprendre à mieux se connaître.
- Prendre conscience et développer ses capacités de communication.
- S'adapter aux modes de fonctionnement des autres.
- S'affirmer dans le respect de l'autre.
- Etre créatif.

CONTENU

- Mieux connaître et comprendre notre corps comme outil de communication (la gestuelle, la posture, les ancrages, la voix, le regard).
- Travail du lâcher-prise, de la confiance en soi et celle de l'autre.
- Reconnaître ses émotions, apprendre à les exprimer, à mieux les gérer.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Jeux basés sur des techniques théâtrales (expression corporelle, jeux de concentration, d'écoute, d'imagination, jeux d'improvisation).
- Exercices de respiration, de visualisations et de stimulations corporelles s'appuyant sur la sophrologie Caycédienne.

Plus qu'un apport théorique sur la cohésion du groupe, les participants vont la vivre et l'intégrer dans une ambiance dynamique, conviviale et bienveillante

PUBLIC

Ce stage s'adresse à tout groupe dans le milieu professionnel ou de la formation.