

FORMATIONS INTRA/INTER-ENTREPRISE

CONFÉRENCE THÉÂTRE FORUM
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

MIEUX GÉRER SON STRESS POUR UNE MEILLEURE COMMUNICATION

ANIMA SANA IN CORPORE SANO

*à vos côtés pour gérer le stress, améliorer le bien-être au travail
et optimiser votre communication*



« Même si nous n'en avons pas conscience, les relations humaines sont structurées de façon théâtrale : l'utilisation de l'espace, le langage du corps, le choix des mots et la modulation de la voix, la confrontation des idées et des passions, tout ce que nous faisons sur les planches, nous le faisons dans notre vie : nous sommes le théâtre ! Nous sommes tous des acteurs... »

Augusto Boal

Mieux gérer son stress pour une meilleure communication grâce aux techniques théâtrales

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Vous souhaitez réussir à mieux communiquer, à moins stresser, nous vous proposons d'acquérir les **clés du succès** grâce à une méthode interactive, participative et efficace qui agit à différents niveaux :

- **COMMUNICATION INTERNE ET EXTERNE**
- **RELATIONS INTERPERSONNELLES**
- **SYNERGIE D'ÉQUIPE**

Les enjeux

**Une bonne communication est un facteur de réussite
pour chacun et pour l'entreprise**

- Pour l'entreprise : moins de tension dans les services permet d'avantage de productivité et maîtriser sa communication augmente le taux de conversion clientèle, par exemple.
- Pour les salariés : améliorer le vécu dans l'entreprise.

Vos Objectifs

- Prendre conscience de son image et développer son savoir-être
- Découvrir ses aptitudes relationnelles et apprendre à les exploiter
- Relativiser, dédramatiser et maîtriser son stress
- Savoir faire passer un message lors de ses interventions orales

Notre Méthode

- Jeux théâtraux
- Exercices techniques : travail sur le corps, la voix, la respiration et la diction
- Interpréter un message : scènes, discours, présentations professionnelles
- Utilisation de la vidéo en direct
- Choisir ses mots et ses moyens de communication

UN NOUVEL HORIZON S'OFFRE À VOUS...

DEUX FORMULES : STAGE OU ATELIERS

Un stage en 2 jours + 1, pour une intervention « mobilisation »

Une série de 12 ateliers pour un suivi dans la durée avec une implémentation douce



Bien-être au Travail

grâce aux techniques théâtrales

INTRA

1 journée de 7H
8 à 14 participants

Tarif 1570€HT

INTER

1 journée de 7H
8 participants min

Tarif 1150€HT

par personne

FORMATION INTRA ET INTER-ENTREPRISE

Se ressourcer pour dynamiser sa présence au sein de l'entreprise

Les enjeux

- Pour l'entreprise : le mieux être des salariés augmente la productivité.
- Pour les salariés : décider de travailler à son bien-être c'est décider de se sentir mieux et d'agir en ce sens pour un meilleur environnement relationnel

Vos Objectifs

- Se détendre physiquement et mentalement
- Avoir conscience de sa posture physique et de son rapport à l'autre
- Optimiser sa présence dans l'entreprise par une meilleure gestion du stress
- Harmoniser son rapport aux autres

Notre Méthode

Acquisition de compétences

- Responsabilisation par rapport à ses relations et à son travail
- Prise de conscience du corps pour travailler son rapport aux autres
- Apprentissage des massages par les participants pour les réutiliser en situation de travail ou lors d'une pause afin de se ressourcer en quelques minutes (auto massage)

Les Moyens

- Massages (*ces massages s'effectuent habillé*)
- Relaxation
- Visualisation positive
- Exercices théâtraux
- Travail corporel
- Jeux de rôles
- Debriefing.



Conférence Théâtre Forum

sur un sujet au choix

1 séance de 2H
100 participants
Tarif 4650€ HT*

INTERVENTION INTRA-ENTREPRISE

Des scènes adaptées à votre réalité : une intervention customisée

La conférence Théâtre Forum permet de représenter des situations du monde du travail et d'en discuter avec le public, c'est-à-dire de faire forum. Au-delà de l'aspect théâtral, cette méthode permet d'intervenir sur des thèmes tels que la parité, le handicap, les risques psychosociaux, le travail en équipe, le télé-travail, les conséquences d'un déménagement de site, le remote management, le harcèlement... d'en débattre et d'informer si besoin.

Les enjeux

- Pour l'entreprise : c'est un processus permettant de développer ou d'acquérir des valeurs collectives au sein d'une entreprise.
- Pour les salariés : améliorer le ressenti, le vécu dans l'entreprise et la connaissance du sujet.

Vos Objectifs

- Informer sur un sujet concernant l'entreprise et / ou les salariés
- Prise de conscience et dialogue
- Renforcer la cohésion d'équipe

Notre Méthode

Les Moyens d'atteindre nos objectifs

- Scénettes sur le sujet choisi jouées par des comédiens de la compagnie
- Interaction avec le public : analyse des situations
- Débat
- Mise en situation théâtrale des alternatives possibles
- Apport d'informations théoriques

** Ce tarif comprend la rencontre au sein de l'entreprise, l'écriture des scénettes sur le sujet choisi, les répétitions avec nos comédiens et la séance de conférence théâtre forum dans vos locaux.*



INTERVENANTE

Christelle Pontié

Christelle Pontié est comédienne et metteuse en scène au sein de la compagnie «Anima sana in corpore sano» qui réunit plusieurs artistes : metteurs en scène, comédiens, scénographe, costumiers, musiciens et vidéastes. En plus de la création de spectacles, elle assure les cours de théâtre et les formations tout au long de l'année.

Parallèlement à sa carrière de comédienne, Christelle Pontié intervient auprès de publics très variés : étudiants, salariés, enseignants et cadres. Grâce aux différents aspects du travail théâtral les participants acquièrent une meilleure expression et un mieux être. Diplômée en Théâtre Forum (méthode qui permet de faire débat à partir de situations théâtralisées) elle anime de nombreux débats publics et ateliers dans différents domaines.

Sa formation aux massages lui a permis d'intégrer le bien être dans ses interventions. Son travail d'auteure et de comédienne l'a amenée à s'intéresser à l'analyse du langage et à la communication non violente.

En 20 ans d'expérience d'animation d'ateliers Théâtre, elle a su se forger une méthode à la fois ludique et efficace pour développer l'expression, la voix, la conscience du corps.

Ses formations à la communication en entreprise allient les techniques théâtrales à une méthode innovante pour plus de résultats.

Ils lui ont fait confiance : Double A, TGCM Création, Véolia.



QUELQUES TÉMOIGNAGES :

*«Cette formation m'a appris à poser ma voix, à mieux respirer en parlant et à gérer mon stress»
SECRÉTAIRE-STANDARDISTE - VÉOLIA*

*«Je recommande cette formation pour ses effets : écoute de soi et des autres, gestion de son environnement personnel et professionnel, gestion du stress et des émotions, meilleure communication»
ASSISTANTE COMMERCIALE -DOUBLE A*

*«J'ai appris à mieux respirer et à prendre conscience de ma posture et de l'image que l'on donne aux autres»
RESPONSABLE SERVICE CLIENT - VÉOLIA*

*«Ce stage m'a permis de savoir comment répondre avec assurance et justesse à nos clients en devenir»
REPRÉSENTANT COMMERCIAL - TGCM CRÉATION*

Cont@cts

Responsable commerciale

Agnès MOREUX

06 72 28 92 20

Cie Anima sana in corpore sano

06 61 49 95 73

cie.animasana@free.fr
www.animasana.org

*Etre acteur de son propre changement en prenant conscience de ce qui se passe autour de soi : améliorer sa relation à ses collaborateurs et à son environnement de travail.
Cela représente une véritable plus value pour l'entreprise.*



Compagnie Anima sana in corpore sano 47 rue de Bagneux 92330 SCEAUX

Tél : 06 61 49 95 73

Licence : 2-10 33493 - siret : 484 983 838 00026 - organisme de Formation N°11 92 19992 92