

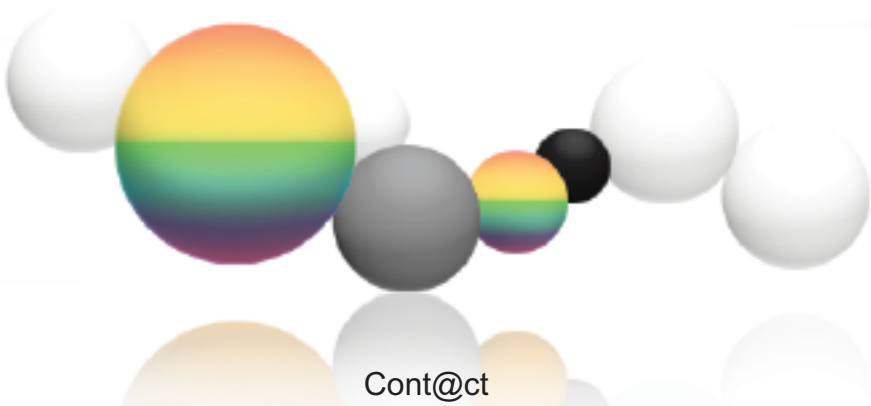
Anima Sana In Corpore Sano

A vos côtés pour réaliser votre potentiel !



Ateliers et Formations

Méthode Active learning



Compagnie Anima sana in corpore sano

06 61 49 95 73

compagnie@animasana.org

www.animasana.org



Communication interpersonnelle

Prise de parole

A decorative graphic consisting of several spheres of various colors (white, grey, rainbow, black) arranged in a cluster, with some overlapping. The spheres are semi-transparent and have soft shadows.

MODULE 1 - INITIATION : 3H30

Vos objectifs : Prendre la parole avec aisance et donner une meilleure image de soi

Notre Méthode

- Les clés d'une communication et d'une Prise de parole réussies
- Exercices théâtraux : Respiration / Voix / Posture corporelle
- Exercice face caméra/Analyse de la vidéo

MODULE 2 - COMMUNICATION CONSCIENTE : 3H30

Vos objectifs : Mieux gérer sa communication interpersonnelle

Notre Méthode

- Etre acteur de la relation de communication : attitude, intention et présence
- Travailler sa voix et le langage corporel (*Non Verbal*)
- Exercices théâtraux et PNL

MODULE 3 - FORMULATION DANS LA COMMUNICATION: 3H30

Vos objectifs : Savoir faire passer un message

Notre Méthode

- Le langage verbal : travailler son message et son accroche
- S'adapter à son interlocuteur / son auditoire
- Exercices théâtraux, PNL et Process communication

Gestion de stress

Notre Méthode vous propose des moyens et des compétences complémentaires à acquérir au fil des modules

MODULE DÉCLIC : 3H30

- Processus et Évaluation de votre stress
- Exercices de théâtre
- Exercices pratico-pratiques : PNL, respiration consciente, cohérence cardiaque, Qi Gong, Pleine conscience, mind map ressources

MODULE DÉTENTE : 3H30

- Massage/automassage japonais des mains
- Aromathérapie
- Mandala et Pleine conscience

MODULE CONFIANCE EN SOI : 3H30

- Confiance en quoi ?
- Exercices de PNL
- Exercices Théâtraux et Process communication

Les compétences développées dans nos formations

- Mobiliser ses ressources personnelles
- Avoir conscience de sa posture corporelle et de sa voix
- Placer sa voix
- Etablir et maintenir la relation de communication
- Formuler et interpréter un message
- Savoir se détendre

Modalités



*Tous les modules sont indépendants et complémentaires.
Composez vos journées de formation en fonction de vos besoins*

GROUPE

Groupe de 8 à 14 personnes

TARIF

1 module **695€HT**

2 modules **1295€HT**

4 modules et + **620€ HT** par module

INTERVENANTE



Christelle Pontié est Coach en prise de parole, formatrice, comédienne, auteure, metteuse en scène...au sein de la compagnie «Anima sana in corpore sano». Son travail d'auteure et de comédienne l'a amenée à s'intéresser à l'analyse du langage et à la communication non violente. Grâce aux différents aspects du travail théâtral les stagiaires acquièrent une meilleure

expression, plus d'assurance et de mieux être. Formée à la PNL, la Process communication, l'aromathérapie, la méditation et aux massages, elle intègre le bien être et la communication interpersonnelle dans ses interventions.

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.