

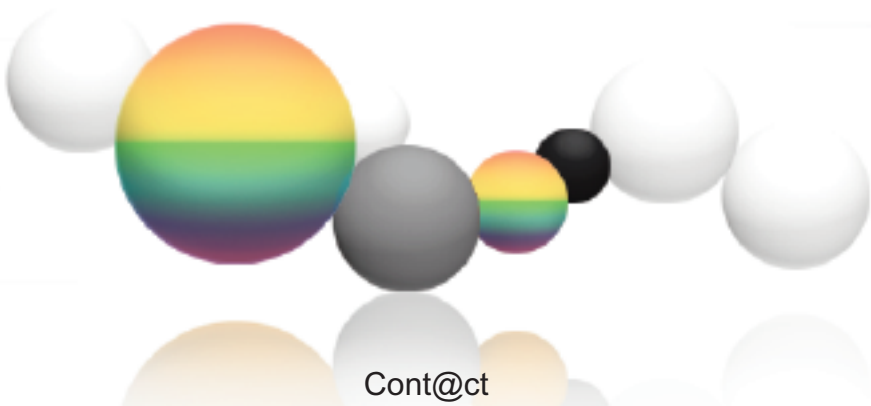
**Anima Sana In Corpore Sano**

**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](mailto:compagnie@animasana.org)

[www.animasana.org](http://www.animasana.org)



# Communication interpersonnelle

## Prise de parole

A decorative graphic consisting of several overlapping spheres of various colors (white, grey, rainbow, black) arranged in a cluster, positioned behind the main title.

### **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 **175€ HT** par pers.

2 modules **315€ HT** par pers.

4 modules **625€ HT** par pers.

## **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.