



Accompagner les hommes et leurs projets

## Contact :

Tel : +33 3 20 92 50 50

Patrick Théry : +33 6 03 40 98 30

**Mahira** - 228 rue de la Carnoy – 59130 Lambersart

[mahira@mahira.fr](mailto:mahira@mahira.fr)

[www.mahira.fr](http://www.mahira.fr)

## Programme de formation

# Développer son aisance relationnelle par le Théâtre

*Déclaration d'activité enregistrée sous le n°31 59 02318 59 auprès du préfet de région Nord Pas de Calais*

### Objectifs

Acquérir des savoir-faire (techniques, méthodes, outils) et des savoir-être (attitudes, comportements, postures) utiles pour

- Oser s'exprimer
- Favoriser la communication
- Développer la confiance en soi ainsi que l'aisance orale et comportementale

### Public cible

- Tout manager, collaborateur ou indépendant qui veut avoir une meilleure aisance dans les relations avec des techniques de théâtre

### Programme

Prendre confiance en ses compétences relationnelles pour oser parler

- Se présenter
  - Parler de soi professionnellement, personnellement
  - Présenter son équipe de travail
- Echanger avec un interlocuteur
  - Présenter un sujet
  - Vérifier la compréhension de l'interlocuteur
  - Accueillir les retours
  - Répondre aux questions

Savoir gérer les situations délicates

Savoir gérer son stress pour favoriser la communication

### Fournitures

La formation inclut un classeur de cours au format papier



## Méthodes d'intervention - moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La formation inclura en alternance :

- Des apports d'outils, techniques, repères
- Des expérimentations et des mises en situation
- Des échanges d'expériences entre les participants et l'animateur
- Un travail sur les cas pratiques des participants

L'alternance de ces différents éléments favorise l'intégration des apprentissages par les participants, dans des situations concrètes.

## Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action

Une feuille de présence avec les horaires précises de la formation, signée pour chaque demi-journée par chaque stagiaire attestera de la bonne exécution de l'action.

## Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

Une évaluation écrite individuelle sous forme de questionnaire à choix multiple en fin de formation sera proposée au stagiaire afin de vérifier son niveau d'acquisition des apports de la formation.

## Informations pratiques

### Durée

3 jours

### Prérequis

Aucun

### Lieu

Métropole lilloise

## Investissement

**Le prix de 1 350 € HT (TVA à 20 %) par stagiaire inclut**

- la préparation et l'animation de la formation
- la création et l'impression des supports spécifiques (un classeur sera remis à chaque stagiaire)
- le « SAV formation » : possibilité de joindre l'intervenant par téléphone et mail après la formation (dans la limite du raisonnable)
- la location de la salle

**Ce prix n'inclut pas**

- les frais d'hébergement et de déplacement
- les frais de restauration du matin du midi et du soir
- toute dépense non mentionnée dans « le prix inclut »