

GÉRER VOTRE STRESS POSITIVEMENT ET POUR LONGTEMPS.

LA SYNERGIE DU
COACHING ET
DES TECHNIQUES
D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE AU
SERVICE DE LA GESTION
DE NOS ÉMOTIONS.

● Pré-requis

Avoir la volonté de comprendre les effets positifs et négatifs du stress. (tenue de sport, type jogging et baskets exigée).

● Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

● Objectifs

- Diagnostiquer son état de stress.
- Identifier nos facteurs générateurs de stress.
- Apprendre à gérer nos émotions.
- Exploiter à bon escient nos ressources personnelles.
- Initier et pérenniser une dynamique positive.

● Les points forts

Le coaching pour des objectifs clairs.

Les exercices théâtraux pour une empreinte durable.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour progresser dans la maîtrise de nos émotions.

La gestion durable de votre stress au quotidien.

● Pour qui

Toute personne confrontée à des situations de stress : chefs d'entreprise, managers, chefs de projets, employés... qui désirent mettre en place leur stratégie de réussite.

Programme



Speed dating de présentation



Séance de coaching collectif

Présentation des dynamiques du stress,
Diagnostiquer son niveau de stress (positif / négatif),
Elaborer son processus de gestion du stress.



Pratiques théâtrales

Echauffement et concentration,
La confiance : antidote du stress,
La prévention du stress : être attentif à son équilibre,
La gestion de nos émotions (en situation de stress),
Retrouver son objectivité : prendre du recul,
Redéfinir ses priorités,
Identifier et exploiter les ressources,
Progresser : apprendre de ses erreurs,
Sortir du stress : agir positivement,
Restitution / Echanges.



Séance de coaching collectif

Finalisation de son processus de gestion du stress.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes

CONJUGUER LES TROIS AUXILIAIRES DE LA CONFIANCE.

LA SYNERGIE DU
COACHING ET
 DES TECHNIQUES
D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE POUR
RESTAURER LES DIFFÉRENTS
CHAMPS DE LA
CONFIANCE ET RENOUER
 AVEC LA SÉRÉNITÉ.

Pré-requis

Avoir la volonté de de comprendre et d'intégrer les processus qui construisent la confiance (tenue de sport, type jogging et baskets exigée).

Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

Objectifs

- Initier les mécanismes de la confiance pour dépasser ses à priori.
- Analyser les effets des émotions négatives.
- Ajuster son équilibre intérieur entre objectivité et intuition.
- Accepter l'idée de risque.
- Se réapproprié pleinement la notion de confiance : avoir, faire et être.

Les points forts

Le coaching pour élaborer son parcours vers la confiance.

Les exercices théâtraux pour vivre les marques et les empreintes de la confiance.

Éprouver le cercle vertueux de la confiance.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour cultiver les effets positifs de la confiance

Pour qui

Toute personne qui désire améliorer ses états de confiance pour opérer une dynamique dans sa vie personnelle et professionnelle.

Programme



Speed dating de présentation



Séance de coaching collectif

Présentation des 3 auxiliaires de la confiance, Évaluer ses degrés de confiance, Écrire son « processus confiance ».



Pratiques théâtrales

Échauffement et concentration : entrer dans la confiance,
 Progresser dans l'estime de soi,
 Mobiliser ses ressources,
 Avoir confiance en soi,
 Trouver son équilibre intérieur,
 Prendre des risques,
 Faire confiance (les liens aux autres),
 Vivre la dynamique de la confiance,
 Restitution / Échanges.



Séance de coaching collectif

Finalisation de son processus d'autoformation.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes

LE TEAM-BUILDING POUR OPTIMISER VOS PERFORMANCES PROFESSIONNELLES.

LA SYNERGIE DU
COACHING ET
DES TECHNIQUES
D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE POUR
CONTRIBUER À UNE
DYNAMIQUE POSITIVE
ET CONSTRUCTIVE.

Pré-requis

Avoir la volonté d'engager des changements individuels pour une synergie des compétences (tenue de sport, type jogging et baskets exigée).

Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

Objectifs

- Faire l'inventaire de ses atouts.
- Dépasser ses appréhensions personnelles et lever les inhibitions.
- Gagner en confiance, en soi et en ses partenaires.
- Assumer le risque de l'aventure collective.
- Entretenir l'équilibre dynamique d'une coopération efficace.

Les points forts

Le coaching pour comprendre les rouages d'une collaboration réussie et ses bienfaits.

La pratique d'exercices théâtraux pour vivre pleinement l'association des savoir-faire.

La perception concrète de la conjugaison des talents.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour nourrir la mutualisation des compétences.

Pour qui

Équipes, ou toute personne qui désirent s'approprier les automatismes nécessaires à la construction collective.

Programme



Speed dating de présentation



Séance de coaching collectif

Les concepts du team-building,
Comprendre les blocages individuels qui s'opposent à une implication collective,
Engager son processus pour optimiser son aptitude à la cohésion d'équipe.



Pratiques théâtrales

Échauffement et concentration collectifs,
Miser sur la solidarité,
Oser la confiance,
S'ouvrir sur son environnement,
Mémoriser les informations,
Prendre tout le monde en compte : ne laisser tomber personne,
Veiller à l'équilibre collectif,
Progresser en s'entraïdant,
Œuvrer ensemble vers les objectifs,
Restitution / Échanges.



Séance de coaching collectif

Finalisation de son processus d'autoformation pour entretenir son savoir-être et son savoir-faire constructifs.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes

RÉUSSIR SA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC.

LA SYNERGIE DU
COACHING ET
DES TECHNIQUES
D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE POUR
CONSTRUIRE ET ENTREtenir
SA RELATION
AVEC LE(S) PUBLIC(S).

● Pré-requis

Avoir la volonté de dépasser ses limites personnelles liées à la prise de parole (tenue de sport, type jogging et baskets est exigée).

● Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

● Objectifs

- Intégrer les auxiliaires à une bonne prise de parole.
- Décrypter les codes de la communication non verbale.
- Gérer son trac.
- Contrôler sa voix, vecteur de nos émotions.
- Développer et mettre en œuvre ses qualités d'expression.

● Les points forts

Le coaching pour des objectifs clairs.

Les exercices théâtraux pour une empreinte durable.

L'acquisition de la maîtrise de sa prise de parole.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour une montée en compétences progressive.

● Pour qui

Toute personne exposée régulièrement à la nécessité de transmettre un message clair et impactant : chefs d'entreprise, managers, gérants, chefs de projets, chefs d'équipe... qui désirent maîtriser une prise de parole décomplexée et efficace.

Programme



Speed dating de présentation

Séance de coaching collectif



Découvrir les items nécessaires au «savoir-parler»,
Comprendre les processus émotionnels associés,
Exploiter ses qualités et ses points forts.



Pratiques théâtrales

Échauffement et concentration,
La confiance : étape essentielle pour une montée en compétence,
La gestion de nos émotions : maîtriser son trac,
Explorer les codes de la communication non verbale,
Utiliser sa voix : intensité, articulation, rythme et intérêt des silences,
Gérer son temps de parole,
La reformulation au service d'une communication constructive,
Éprouver la prise de parole.
Restitution / Échanges.

Séance de coaching collectif



Finalisation de son processus d'autoformation à la prise de parole.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes

LA COMMUNICATION ACTIVE AU SERVICE DE L'EFFICACITÉ RELATIONNELLE.

LA SYNERGIE DU COACHING ET DES TECHNIQUES D'IMPROVISATION THÉÂTRALE POUR CONSTRUIRE UNE RELATION DE CONFIANCE DURABLE.

● Pré-requis

Avoir la volonté d'abandonner des modes d'écoute subjectifs (tenue de sport, type jogging et baskets exigée).

● Intervenants

Ghislaine Rogozinski, consultante en RH et en organisation d'entreprises.

Denis Neyrat, comédien et formateur professionnel dans le domaine de l'improvisation théâtrale.

● Objectifs

- Comprendre le concept de la communication active et en percevoir les vertus.
- S'appropriier les postures indispensables à l'efficacité des relations professionnelles.
- Acquérir les méthodes favorisant l'écoute dans les divers champs de la vie professionnelle.
- Atteindre le niveau de synchronisation nécessaire à une communication claire et efficace.

● Les points forts

Le coaching pour assimiler précisément les fondements de la communication active.

La validation des étapes de la boucle de la communication active.

La pratique d'exercices théâtraux pour s'imprégner durablement des différents principes dynamiques.

L'intégration d'un processus d'autoformation pour améliorer ses capacités d'écoute.

● Pour qui

Toute personne conduisant des entretiens individuels ou participants à des situations d'échanges collectifs : partenaires, managers, chefs de projets, chefs d'entreprise... qui désirent construire une relation doublement gagnante.

Programme



Speed dating de présentation

Séance de coaching collectif



Principes de la boucle de la communication active, Faire l'inventaire de ses points forts et de ses savoir-faire, Engager son processus pour s'approprier tous les automatismes nécessaires à une bonne communication active.



Pratiques théâtrales

Echauffement et concentration collectifs, Mobiliser toutes ses capacités d'attention, Adopter une posture de neutralité, Installer un climat de confiance, Pratiquer les différents niveaux d'écoute, Rester dans le moment présent, ne pas anticiper, S'en tenir aux faits, Pratiquer le questionnement, S'exercer à la reformulation, Expérimenter la communication active. Restitution / Echanges.

Séance de coaching collectif



Finalisation de son processus d'autoformation de la communication active.

16 heures en présentiel

10 à 14 personnes

OPTIMISER SA POSTURE MANAGÉRIALE.

LA SYNERGIE DU
COACHING ET
DES TECHNIQUES
D'IMPROVISATION
THÉÂTRALE AU
SERVICE DE LA GESTION
DE NOS ÉMOTIONS.

Programme

-Qu'est-ce qu'un manager ?

-L'artisan d'une alchimie humaine gagnante !



Ce séminaire est conçu pour permettre aux managers, quelle que soit leur expérience, de poser un regard lucide et sans concession sur leur situation et leurs actions professionnelles. Il s'agit, dans un climat de sincérité et de clairvoyance, de donner des clefs pour progresser en confiance dans la pratique quotidienne, avec discernement et perspicacité. Ce séminaire utilise des outils étroitement complémentaires, dont l'association novatrice permet de construire une nouvelle démarche, résolument dynamique et positive.

Faire preuve de bon sens pour aller dans le bon !



Grâce aux séances de coaching de groupe, les participants explorent les difficultés et les contraintes de leur position, point de départ essentiel pour initier une résolution de leurs problèmes : les échanges permettent de souligner les points positifs, comme les points négatifs, sur lesquels chacun s'appuie pour élaborer ses propres solutions et faire émerger une force d'action. Les ateliers théâtraux, utilisant notamment les techniques de communication mises en œuvre dans le cadre de l'improvisation, laissent une empreinte émotionnelle durable, exploitée lors du retour sur le terrain. La résonance de cette empreinte constitue le socle sur lequel s'épanouissent les nouveaux « bons comportements ».

L'interaction entre coaching et pratique corporelle, pour s'adapter en permanence !



La synergie entre séances de coaching et ateliers théâtraux crée une dynamique qui permet d'acquérir des réflexes simples et d'engager un processus d'autoformation : cette valeur ajoutée au travail se révèle bien supérieure à celle obtenue lors d'une discussion informelle ou lors de pratiques corporelles déconnectées des problématiques.

3,5 jours en présentiel

10 à 14 personnes



Organisation du séminaire

Au cours du séminaire, des bilans sont effectués à la fin de chaque journée pour compléter l'expérience corporelle et aborder les travaux du lendemain : une dynamique de travail unique et réactive, où chacun amène ce qu'il est et ce qu'il fait, initie ainsi un réel changement pour le manager.

JOUR 1 DIAGNOSTIC MANAGÉRIAL ET APERÇU DES OUTILS THÉÂTRAUX UTILISÉS.

Accueil Présentation des intervenants Speed dating de présentation	DÉJEUNER	Aperçu <i>des outils théâtraux utilisés</i> Identification des techniques de communication utilisées, Échanges à propos des perceptions.	TEMPS LIBRE	Diagnostic managérial Analyse des pratiques professionnelles, Prise de conscience des atouts et des forces de la postures de manager, Impulsion de la construction des objectifs et de la montée en compétences.	DÎNER
10h30	12h30	14h30	16h00	16h30	18h30 19h30

JOUR 2 LA GESTION DU STRESS ET LA RELATION JUSTE.

Ateliers théâtraux Retrouver un état physique et émotionnel équilibré, Identifier les facteurs générateurs de tension, Canaliser l'énergie positive.	DÉJEUNER	Ateliers théâtraux Les trois auxiliaires de la confiance : avoir, être et faire, Mieux se connaître pour trouver la bonne distance, Reconnaître, assumer ses émotions et accueillir celles des autres.	TEMPS LIBRE	Bilan de la journée <i>Présentation des thèmes abordés le lendemain</i> Tour de table interactif des ressentis et des sensations, Analyse de changements perceptibles, Questionnement de l'adéquation avec les objectifs.	DÎNER
9h <i>La gestion du stress</i> 12h30		14h <i>La relation juste</i> 17h30		18h 19h30 20h	

JOUR 3 LA COMMUNICATION ACTIVE ET LA COHÉSION D'ÉQUIPE.

Ateliers théâtraux Orienter son attention, Réduire sa subjectivité pour mieux entendre, comprendre et intégrer, Rester réceptif et communiquer dans la 'bonne empathie'.	DÉJEUNER	Ateliers théâtraux Miser sur la solidarité participative, Inventer des règles de la construction collective, Être un artisan des dynamiques positives.	TEMPS LIBRE	Bilan de la journée <i>Présentation des thèmes abordés le lendemain</i> Tour de table interactif des ressentis et des sensations, Analyse de changements perceptibles, Questionnement de l'adéquation avec les objectifs.	DÎNER
9h <i>La communication active</i> 12h30		14h <i>La cohésion d'équipe</i> 17h30		18h 19h30 20h	

JOUR 4 MISE EN OEUVRE DES ACQUIS, ÉLABORATION DE SAYNÈTES SEMI-IMPROVISÉES SUR DES SITUATIONS MANAGÉRIALES.

Conseil et échanges : <i>préparation des saynètes</i> Mise en place des deux groupes de travail, Énoncé des consignes de l'exercice, Quelques éléments de mise en scène.	Conception des saynètes Conseils pour traiter de manière adéquate le sujet, Accompagnement de la construction collective, Suivi de l'évolution du travail de chaque groupe.	DÉJEUNER	Représentation du groupe 1	Représentation du groupe 2	Bilan des représentations et du séminaire.
9h00	10h00	13h00	14h30	15h00	15h30