



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 des outils théâtraux utilisés 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 Présentation des thèmes abordés le lendemain 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 Présentation des thèmes abordés le lendemain 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 : préparation des saynètes 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