

Formation 3 : Développer sa créativité et sa spontanéité

Durée : 7h

La réactivité et la répartie sont des qualités d'orateurs qui se travaillent, notamment grâce à des exercices d'improvisation. Ces qualités ont également leur place dans le monde de l'entreprise où les collaborateurs doivent faire preuve de plus en plus de transversalité et s'adapter en permanence à de nombreux changements.

Tout le monde est capable de réagir spontanément, de manière juste et simple, cette formation est là pour le prouver.

Public concerné :
Toute personne ayant besoin de travailler sa spontanéité et sa créativité

Prérequis : Aucun

Objectifs de la formation

- 🗨 Développer sa spontanéité
- 🗨 Faire preuve de créativité dans les moments les plus inattendus
- 🗨 Savoir être dans l'instant présent et ne rien anticiper
- 🗨 Être force de proposition
- 🗨 Gérer des situations compliquées
- 🗨 Arrêter de brider son imaginaire
- 🗨 Croire en ses idées et se faire confiance
- 🗨 Capitaliser sur les erreurs et s'en servir pour avancer

Programme détaillé de la formation

Première partie : Oser et s'autoriser à lâcher prise (3h)

- ❖ Améliorer son estime de soi pour gagner en assurance
- ❖ Identifier, assumer et relativiser ses peurs ou ses erreurs
- ❖ Comprendre son mode de fonctionnement et évaluer ses blocages
- ❖ Accepter le dérisoire et le ridicule de ce que l'on dit
- ❖ Utiliser ses émotions pour humaniser sa communication
- ❖ Positiver : considérer chaque contrainte comme une opportunité

Ce module a pour but de détendre les stagiaires face à la spontanéité et la réactivité en improvisation et les mettre en confiance pour le reste de la formation. Il permet de créer une émulation de groupe, dans une atmosphère bienveillante où la peur du regard de l'autre a disparu, condition qui est nécessaire pour que chaque stagiaire puisse oser et s'autoriser à lâcher prise.

Deuxième partie : Améliorer sa répartie et sa créativité en puisant dans ses ressources personnelles (4h)

- ❖ Se situer dans l'instant présent
- ❖ Libérer son imagination et prendre des risques maîtrisés

Sans Détour

Siège social : 11 avenue Lacassagne 69003 LYON

Numéro Siret : SAS en cours d'immatriculation

Numéro d'Organisme de formation : SAS en cours d'immatriculation

Mail : contact@sansdetour.fr

- ❖ Analyser et comprendre rapidement une situation
- ❖ Utiliser son humour et sa spontanéité à bon escient
- ❖ Enrichir son style : être là où on ne vous attend pas
- ❖ Faire face à l'imprévu

Dans ce module, le stagiaire sera amené à s'interroger sur les causes et raisons des blocages qu'il peut rencontrer dans certaines situations. De par des exercices d'improvisation et des saynètes adaptées, il sera amené à travailler sur sa répartie et sa créativité.

En conclusion

Tour de table en fin de journée pour évoquer :

- Les notions et outils vus au cours de la formation
- Les difficultés rencontrées, et les moyens d'y faire face
- Les actions à mettre en place dans le futur
- Les questions qui n'ont pas trouvé de réponses

Sauf cas exceptionnel, la formation aura lieu dans les locaux de votre entreprise.

Nous nous rencontrerons au cours d'un premier entretien pour définir ensemble vos contraintes, enjeux et objectifs dans le but de vous faire parvenir une formation personnalisée qui répondent au maximum à vos attentes.

Sans Détour

Siège social : 11 avenue Lacassagne 69003 LYON

Numéro Siret : SAS en cours d'immatriculation

Numéro d'Organisme de formation : SAS en cours d'immatriculation

Mail : contact@sansdetour.fr