

## Formation 6 : Bases de l'impro appliquées au Business

**Durée : 28h**

Plus de temps de formation, c'est plus d'apprentissage. Au travers de ce cursus complet, vous travaillerez en profondeur les différentes notions liées au théâtre d'improvisation qui peuvent vous aider en tant qu'individu et qu'équipe au sein d'une entreprise.

De la prise de parole en public à l'agilité professionnelle, en passant par l'écoute et la communication avec ses collaborateurs, la cohésion d'équipe ou encore la force de proposition, vous allierez découverte d'une discipline artistique, développement personnel et efficacité professionnelle.

**Public concerné :**  
Toute personne qui doit s'exprimer pour convaincre et faire adhérer.

**Prérequis : Aucun**

### Objectifs de la formation

- 🗨 *Développer l'écoute active*
- 🗨 *S'autoriser à lâcher-prise*
- 🗨 *Développer sa spontanéité et sa créativité*
- 🗨 *Rester maître de l'image que l'on renvoie*
- 🗨 *Instaurer un climat de bienveillance pour favoriser la coopération d'équipe*
- 🗨 *Adopter la posture de l'orateur pour mieux convaincre*
- 🗨 *Développer la confiance en soi et en l'autre*
- 🗨 *Communiquer efficacement et simplement pour favoriser les relations*

### Programme détaillé de la formation

#### Première partie : Groupe et écoute active (3h)

- ❖ Développer la bienveillance au sein d'un groupe pour que tout le monde s'y sente bien
- ❖ Distinguer écouter et entendre
- ❖ Ecouter activement, afin de comprendre et de retenir
- ❖ Accepter les idées de tout un chacun
- ❖ Reformuler pour éviter les mauvaises interprétations

Ce module permet dans un premier temps d'établir une relation de confiance et de bienveillance entre les participants, légitimement une ambiance de travail sereine et productive pour la suite de la formation. En parallèle, il permet aussi d'aborder des notions de travail d'équipe afin de clarifier le relationnel au sein d'un service.

#### 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](mailto:contact@sansdetour.fr)

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

- ❖ Améliorer son estime de soi pour gagner en assurance
- ❖ Identifier, assumer et relativiser ses peurs
- ❖ 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 permet d'accéder à une ambiance de travail où chacun pourra se permettre d'essayer, de se tromper afin de favoriser la participation à la formation et de travailler sur l'agilité et la force de proposition au sein de l'entreprise.

## Troisième partie : Développer sa spontanéité et sa créativité en puisant dans ses ressources personnelles (4h)

- ❖ Se situer dans l'instant présent grâce à l'écoute totale
- ❖ Libérer son imagination et prendre des risques maîtrisés
- ❖ Analyser et comprendre rapidement une situation
- ❖ Utiliser son humour et sa spontanéité à bon escient

Ce module permet de travailler la réactivité de chacun face à une situation en favorisant la capacité à emmagasiner et traiter toutes les informations présentes à un certain instant et d'y apporter une réponse adaptée et adéquate. Le stagiaire apprendra aussi à décomplexer une situation stressante afin d'en tirer parti à la fois dans sa communication et sa créativité.

## Quatrième partie : Adopter la posture de l'orateur (3h)

- ❖ Contrôler sa respiration pour poser sa voix et gagner en compréhension
- ❖ Utiliser son regard et son corps pour garder l'attention de l'auditoire
- ❖ Instaurer des pauses et des silences pour un discours plus efficace
- ❖ Savoir gérer son stress
- ❖ Occuper l'espace

Ce module permet au stagiaire d'adopter la posture de l'orateur et de clarifier son discours à la fois pour être mieux compris, et pour mieux convaincre.

## Bilan à mi-parcours (1h)

Le bilan à mi-parcours permet de faire le point avec les stagiaires sur la première partie de la formation et de s'assurer que les différentes notions abordées ont bien été assimilées et comprises afin de les mettre simultanément en application pour le reste de la formation.

## Cinquième partie : Collaboration et cohésion d'équipe (3h)

### **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](mailto:contact@sansdetour.fr)*

- ❖ Se servir des intérêts de chaque individualité pour les mettre au service du collectif
- ❖ Trouver sa place dans une équipe
- ❖ Comprendre les attentes de chacun afin de trouver des objectifs communs pour fédérer
- ❖ Connaitre et s'intéresser à l'homme derrière le collaborateur
- ❖ Développer des moyens pour apaiser les tensions
- ❖ Réinstaurer une dynamique positive suite à un conflit
- ❖ Développer l'empathie

Ce module s'attache au mieux travailler ensemble. A l'heure où les tâches sont très réparties entre collaborateurs, favoriser les relations entre personnes est essentiel; car le groupe permet l'élaboration d'un projet plus performant que l'individualité; car humaniser revient à valoriser et impliquer; parce que communiquer, c'est aussi aller plus vite et éviter de nombreux biais.

### **Sixième partie : Communication interpersonnelle (3h)**

- ❖ Comprendre le schéma de communication et les causes d'incompréhensions
- ❖ Utiliser la communication verbale et non verbale pour se faire passer ses idées
- ❖ Comprendre les interactions entre individus grâce aux statuts relationnels
- ❖ Contrôler l'image que l'on souhaite renvoyer aux autres
- ❖ Adopter un comportement assertif dans ses échanges
- ❖ Communiquer lors d'imprévus ou de situations inconfortables

Ce module permet d'améliorer sa posture au sein d'un échange avec un autre collaborateur, afin de favoriser une expression plus claire et pertinente. Il permet en outre d'apprendre à se positionner face à et en fonction d'un interlocuteur, mais aussi de valoriser l'autre pour qu'il puisse exprimer son savoir-faire.

### **Septième partie : Le neutre et les personnages (3h)**

- ❖ Comprendre ce qu'est l'état neutre
- ❖ Avoir conscience de l'image que l'on renvoie
- ❖ Comprendre les étapes de construction d'un personnage et son utilisation dans la vie de tous les jours
- ❖ Garder le contrôle de ses émotions

Ce module permet d'adapter son attitude afin de se détacher d'une situation gênante ou problématique. Cette pratique permet, par exemple et si nécessaire de prendre suffisamment de recul pour éviter une crise, réfléchir différemment et avec objectivité, et d'appréhender plus sereinement certaines situations de vie.

### **Huitième partie : Les bases et application du storytelling (4h)**

#### **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](mailto:contact@sansdetour.fr)*

- ❖ Définir l'objectif global de la narration
- ❖ Comprendre le schéma de construction narrative d'une histoire
- ❖ Etayer son propos par le storytelling
- ❖ Se servir de ses émotions pour convaincre
- ❖ Adapter son discours suivant un public cible ou suivant un temps imparti

Ce module va permettre à l'apprenant une meilleure écriture de ses interventions afin de clarifier son discours et de favoriser l'intérêt des interlocuteurs.

## Bilan de fin (1h)

Discussions avec les stagiaires 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 exceptionnels, 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](mailto:contact@sansdetour.fr)*