

# DÉVELOPPER SA COMMUNICATION GRÂCE À L'IMPROVISATION THÉÂTRALE

## Durée & Format

**Durée :** 21 heures

**Format disponible :** Présentiel ou Distanciel

## Tarifs

**Tarif public intra :** Consulter notre [site Internet](#)

**Tarif public inter :** Consulter notre [site Internet](#)

## Public visé

- Toute personne désirant accroître son efficacité relationnelle professionnelle

## Prérequis

- Aucun

## Objectifs pédagogiques

**À l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :**

- Communiquer avec impact et efficacité
- Improviser dans des situations à enjeux

## Programme et déroulement

### Jour 1 – Matin

Prise de conscience et connaissance de soi

- Développer son niveau d'écoute et de confiance
- Maîtriser sa communication non-verbale

### Jour 1 – Après-midi

- Assumer et oser

### Jour 2 – Matin

Retour sur les concepts de base de la communication

- Base de la communication, Analyse transactionnelle, écoute active
- Calibrage et synchronisation

### Jour 2 – Après-midi

- Prise de conscience, prise de recul et position méta

### Jour 3 – Matin

S'imposer dans l'écoute de l'autre

- S'écouter soi même
- Apprendre à se taire et faire silence en soi
- Prendre en compte l'autre : l'accepter



### Jour 3 – Après-midi

#### Développer ses capacités à improviser

- Faire de sa confiance une source de créativité
- S'accepter et lâcher prise
- Améliorer sa réactivité et son implication
- Oser prendre des risques et se donner le droit à l'erreur

## Certification

Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

## Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

## Moyens et supports pédagogiques

#### Votre formation a lieu en présentiel :

- 1 vidéoprojecteur par salle
- 1 ordinateur

#### Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

#### Votre formation se déroule sur notre plate-forme de formation avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque - facultatif)

#### Support stagiaire :

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire par e-mail ou via la plate-forme FOAD.

## Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

## Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

## Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

## Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)