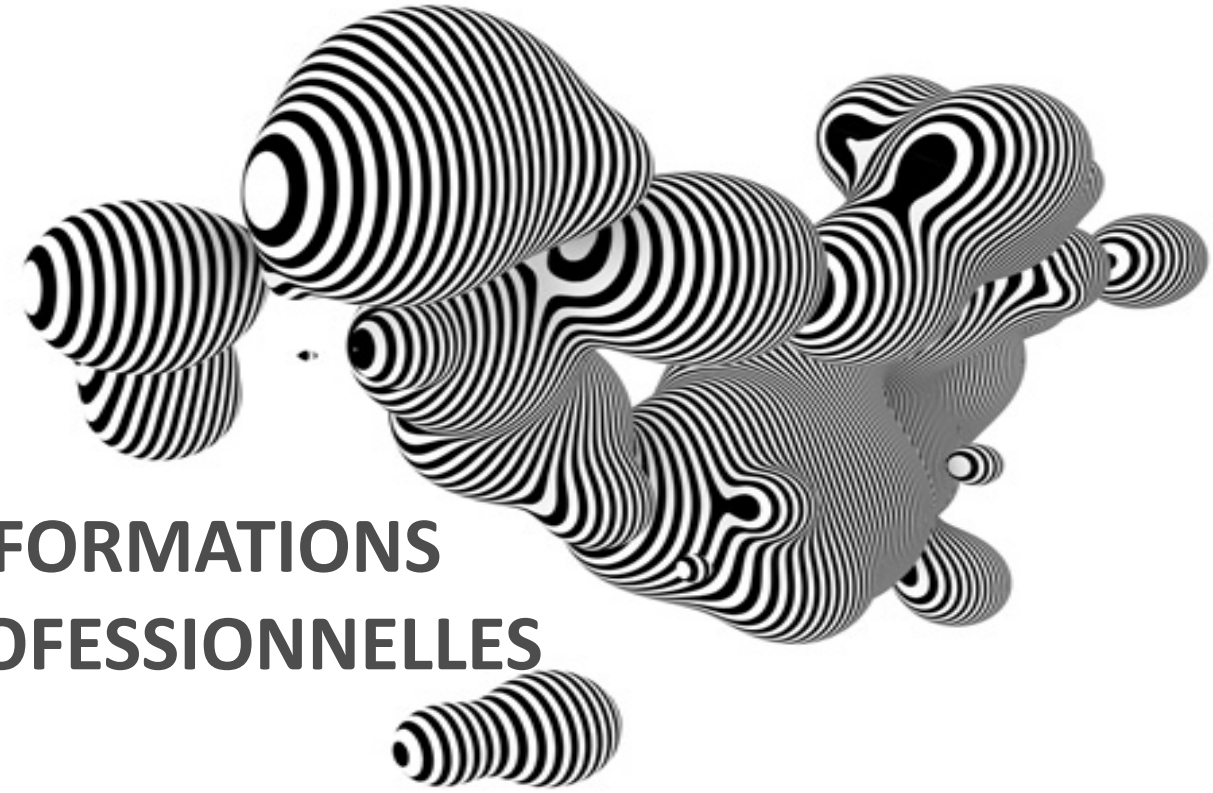
éligible
au plan de
formation

Éligible
Au titre du
DIF

Se former tout au long de la vie



FORMATIONS PROFESSIONNELLES

COMMUNIQUER COMPRENDRE SE FORMER ECHANGER REUSSIR

- **Utiliser les techniques théâtrales pour communiquer**
- **Renforcer l'impact de sa communication grâce à un langage de corps maitrisé**

Pour qui?

Toute personne quelle que soit sa fonction dans l'entreprise.

225 avenue de Tours 53000 LAVAL Tel: 02 43 26 05 81 Mail: contact@theatrelechappee.com

THEATRE de l' Echappée

La communication orale peut être comparée à une scène où les acteurs jouent un rôle dans une situation donnée. Connaître et maîtriser les outils de la communication orale: l'apport des techniques théâtrales.



Objectifs pédagogiques

□ Être plus à l'aise dans son corps et gagner en confiance: « déverrouiller », allonger, détendre, éprouver.

□ Renforcer l'impact de la communication en enrichissant le langage corporel.

□ Gagner confiance en soi et dans les autres.

□ Apprendre à mieux se connaître et enrichir sa palette comportementale grâce aux mises en situations.

Pour qui?

Toute personne, quelle que soit sa fonction dans l'entreprise.

Éligible Au titre du DIF

Formalités

Durée: 2-3 jours

Programme

- Maîtriser sa voix en toutes circonstances: les techniques vocales basées sur le travail du souffle (intensité, débit, articulation, modulation).
- Savoir s'écouter et écouter les autres.

Maîtriser la communication non verbale: regard, attitude physique, gestes, expressions du visage, déplacements.

- Gérer le temps: prendre son temps, faire chaque chose en son temps.
- Canaliser l'expression de ses sentiments, gérer le trac: les techniques de relaxation et de respiration.

Mises en situation et exercices issus des techniques théâtrales

- Mise en pratique des techniques théâtrales: exercices de maîtrise de la voix, du corps, de l'espace et du temps.
- Exercices variés d'improvisation théâtrale pour renforcer la capacité à s'adapter aux situations, à tenir un rôle, à gérer le trac.
- Mise en pratique de la communication verbale et non-verbale avec conviction et engagement.
- Exercices de concentration pour gagner en assurance.

Contactez-nous pour un devis gratuit

Utiliser les techniques théâtrales pour communiquer

"La source de la joie, c'est le mouvement " (Wallon)



Être bien dans son corps, bouger avec aisance, naturel et fluidité, délier les rouages de la communication : Prise de conscience du corps et techniques de détente.

Objectifs pedagogiques

□ Être plus à l'aise dans son corps et gagner en confiance: « déverrouiller », allonger, détendre, éprouver.

□ Renforcer l'impact de la communication en enrichissant le langage corporel.

□ Etre à l'écoute de soi, être à l'écoute des autres.

□ Découvrir un groupe dans un contexte différent à travers des mises en situations non verbales.

Pour qui?

Toute personne, quelle que soit sa fonction dans l'entreprise.

Éligible Au titre du DIF

Formalités

Durée: 2-3 jours

Programme

- Pratiquer des mouvements d'assouplissement et des étirements dans le respect du corps pour éprouver le bien être du geste fluide, accroître la mobilité et la tonicité de son corps.

Mise en pratique: Dénouer les tensions et accroitre la tonicité, développer et conscientiser une gestuelle expressive

- Echauffement technique progressif pratiqué dans le souci et le respect des individualités
- Exercices destinés à enrichir l'écoute corporelle.
- Exercices de relaxation et d'harmonisation.
- Mise en jeu de l'imaginaire pour nourrir la qualité du mouvement.
- Mise en situation collective pour aller vers une dynamique de groupe.

Maîtriser ses gestes et le « non-verbal » pour mieux communiquer

- Eprouver, identifier et tester l'importance du langage gestuel dans la communication.
- Le geste miroir de l'intention profonde et le geste à l'appui du mot.

Contactez-nous pour un devis gratuit

Éligibles au plan de formation

Renforcer l'inpact de sa communication grâce à un langage de corps maitrisé

Les responsables de formation

Nouveauté : développement personnel et communication



François Béchu

Comédien, Metteur en scène, Auteur, Formateur, Responsable artistique du Théâtre de L'Échappée depuis 1986 (Laval)

Responsable Formation : Utiliser les techniques théâtrales pour communiquer

Formé au Conservatoire National de Région à Rennes et dans les Ateliers de Recherche de la Comédie de Caen il a joué dans des mises en scène de Guy Parigot, Yann Le Bonniec, Claude Baqué, Robert Angebaud, Claudia Stavisky, René Loyon, Alexis Chevalier, Patrick Pelloquet, Claude Yersin, Jean-Luc Annaix, Olivier Borne, Christophe Rouxel, Gilles Debenat... Il a créé le Théâtre de L'Échappée à Laval pour lequel il a signé une trentaine de mises en scène et une vingtaine d'adaptations : Perros, Flaubert, Molière, Ionesco, Renard, Murrel, Bonal, Dostoïevski, de Luca, Tillion...

Son succès reste Mendel Schainfeld, le deuxième voyage à Munich (750 représentations en France et à l'étranger). Éditions Tirésias (Paris). Il a organisé des événements comme "Germaine Tillion, allègrement en Auvergne", "Germaine Tillion, la dame de Plouhinec", dans le Morbihan et "La Semaine Ionesco" à La Chapelle-Antenaise (deux éditions : 1995 et 2010). Auteur de plusieurs pièces jouées : "Marchandages" (Création Festival des Tombées de la Nuit / Rennes), "Ulysse et le vent propice" (Création Avignon Off) et "Le Jardin imparfait" (Création Allègre/ Haute-Loire).



Claudine Orvain

Danseuse soliste, Chorégraphe, Comédienne, Formatrice

Responsable Formation : Renforcer l'impact de sa communication grâce à un langage du corps maîtrisé

Formée à l'École du Spectacle à Paris, Claudine Orvain fait ses premiers pas sur scène à la Comédie Française dans une mise en scène de Pierre Dux. Premier prix de Conservatoire de Danse elle fait une carrière internationale en passant de l'Opéra de Lille au Ballet de Lyon puis au Centre Chorégraphique National de Rennes (Gigi Cacculeanu). Après avoir quitté l'élite de la danse (mais sans l'oublier), elle se consacre au théâtre. Elle joue régulièrement pour le Théâtre de l'Échappée et intervient en tant que formatrice au sein de l'École de Théâtre de Pierre Debauche à Agen. Elle mène aussi depuis plus de dix ans des actions de formation au mouvement près des professionnelles de la Petite Enfance et crée des spectacles pour les bébés des crèches. Une action importante qui adonné lieu à un premier colloque au théâtre de Laval en 2009.

Elle a en projet l'écriture d'un livre qui rendra compte de son travail dans le monde de la petite enfance.

THEATRE de l' Echappée