



DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI



Public

Professionnels en situation de handicap



Pré-requis

Aucun



Modalités

Présentiel



Durée

2 jours - 12 heures

DATES & LIEUX



A définir dans vos locaux

INTERVENANTS



Nicolas GAUGUELIN
Formateur dans l'environnement
médico-social et public en situation de
handicap

VALIDATION



Certificat de réalisation
Attestation de fin de formation

TARIFS



Nous consulter

PROGRAMME

LE JEU POUR IDENTIFIER SES LEVIERS - SES CONTRAINTES - SES LIMITES

- Identifier ses qualités, ses compétences
- Identifier ses limites, ses craintes
- Se représenter / être représenté par les autres
- Comment je me vois / Comment on me voit
- Comment je voudrais être, ce que je voudrais changer
- Image de soi et estime de soi

LE THEATRE FORUM

- Théâtre interactif qui permet par le biais du jeu théâtral de faire émerger la parole et la réflexion autour d'un thème choisi. Dans un premier temps, les comédiens jouent plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées. Puis ces scènes sont rejouées autant de fois que nécessaire, de telle sorte que le groupe puisse venir remplacer un personnage sur scène (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante
- Repérer ses peurs et ses freins
- Développer le sens critique et l'autodérision
- Se servir de ses expériences positives pour évoluer vers le dépassement de ses peurs

L'IMPROVISATION

- Les 10 règles de l'improvisation théâtrale ou « improviser ne s'improvise pas » : Accepte / écoute / percute / anime / construis / ose / joue le jeu / amuse toi / innove / prépare
- L'improvisation au service de la gestion du quotidien, de la prise de parole, d'initiatives...
- Comprendre les avantages d'une communication et d'une attitude adaptées
- Connaître ses émotions
- Gérer ses émotions

LA RELAXATION

- Découvrir et/ou utiliser l'outil de relaxation qui convient à chacun
- Pouvoir gérer son stress
- Anticiper un évènement stressant

UTILISER LES INTERETES DE CHACUN

- Utiliser les intérêts de chacun pour échanger/jouer/communiquer
- Connaître les potentialités, les intérêts individuelles
- Le jeu comme outil de médiation

CONFIANCE EN SOI CONFIANCE AUX AUTRES

- Se connaître et réagir face à l'inconnu
- Prendre la parole
- Prendre de l'assurance
- Avoir droit à l'erreur et pouvoir se réajuster

DEVELOPPER UN SUPPORT « IMAGE DE SOI »

- Se connaître
- S'autonomiser
- Valoriser son potentiel

RÉSULTATS ATTENDUS

- Mieux se connaître
- Apprendre à communiquer en public
- Améliorer sa relation avec les autres
- Gagner en confiance en soi et en autonomie
- Gérer son stress
- Accepter et s'adapter aux contraintes

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre que la confiance en soi est un atout pour bien communiquer et s'insérer
- Connaître ses émotions pour avoir confiance en soi
- Identifier ses points forts (talent et compétence) et ses points à améliorer
- Gérer ses émotions
- Savoir communiquer de manière adaptée dans la vie de tous les jours
- Savoir parler avec assurance
- Savoir formuler clairement sa pensée
- Faciliter sa prise de parole
- Améliorer l'image de soi vis-à-vis de soi-même et des autres

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices pratiques sur les émotions
- Exercices basés sur le théâtre forum
- Exercices basés sur l'improvisation
- Exercices de relaxation
- Exercices pratiques sur la communication

ACCESSIBILITÉ



Lieux aménagés et modalités adaptées pour faciliter l'accès et l'usage aux personnes en situation de handicap