



Théâtre Moderne et nos acteurs au service de votre communication

Diminuer les tensions au travail

Avec les techniques d'acteur


PUBLIC

Toute personne chargée d'une équipe de travail, qui souhaite mieux gérer ses propres conflits internes, prévenir les tensions ou améliorer la communication au sein d'un groupe.

OBJECTIFS

- **Détecter les tensions latentes, anticiper les réactions à venir et leur impact sur le groupe**
- Améliorer sa communication pour désamorcer et aborder sereinement les situations conflictuelles
- **Déterminer la réponse appropriée selon le type de conflits**
- Mieux gérer ses émotions et prendre conscience des répercussions de ses comportements
- **Instaurer une neutralité et une confiance : trouver la bonne posture vis-à-vis de ses interlocuteurs**
- Evaluer et résoudre les tensions

METHODE et OUTILS

- Une méthode **pédagogique interactive et ludique** : alternance entre les jeux de rôle, les exercices, les évaluations et la théorie
- Les situations professionnelles sont jouées avec le comédien comme partenaire de jeu.
- Une approche personnalisée : les objectifs professionnels de chacun sont pris en considération
- Utilisation des **techniques d'acteur*** pour perfectionner sa communication
- Une **analyse à partir des vidéos** tournées pendant la formation pour comprendre les mécanismes de blocage
- La Communication Non-violente, l'Ecoute Active, les Outils de Bono, l'Analyse Transactionnelle
- Innovation : **les outils du clown de théâtre comme l'interaction et l'expression des émotions** 

PROGRAMME

➤ Comprendre et maîtriser les tensions

- Questionnaire analytique autour de la définition et des ingrédients des tensions
- Identification des phases du conflit : changement des émotions, expressions, regards, ton de la voix de ses interlocuteurs jusqu'à l'agressivité et la non-communication
- Repérer les paramètres déterminants dans un conflit : enjeux, pouvoir, climat, valeur, culture
- Déterminer les types de conflits : organisationnel, interpersonnel
- Analyser les signes précurseurs d'un conflit

➤ La connaissance, l'écoute de soi et des autres

- Connaître ses propres émotions, son stress et ses attitudes face aux tensions
- Percevoir les véritables attentes et besoins des autres sans interpréter hâtivement : pratique de l'écoute active
- Accepter l'autre tel qu'il est
- S'exprimer dans un langage clair, précis et positif : reformuler ses objectifs

➤ Le traitement et la résolution des tensions

- Questionnaire analytique autour de la définition de l'accord et du compromis
- Conflit avec les partenaires : mise en situation réelle de la relation client-collaborateur
- Conflit lié au changement interne : analyse de la situation, élaboration d'une stratégie
- Trouver sa place : médiateur, négociateur, régulateur ou arbitre
- Sortir du conflit : créer des conditions favorables à la mise en place de nouvelles règles

***EXERCICES SPECIFIQUES inspirés des techniques d'acteur et du clown**

Echauffement : respiration, relaxation

*Expression corporelle : gestuelle, regard
et charisme*

*Expression verbale : intonations et
contrôle de la voix*

*Créativité et émotions : expression des
ressentis, sentiments, et de son imaginaire*

*Improvisations : écoute, réactivité,
adaptabilité*

La communication passe à 93% par le non verbal. Un message est transmis à 55% par le langage corporel, 38% par l'intonation de la voix et 7% par les mots.

Albert Mehrabian

ORGANISATION DE LA FORMATION

1 à 3 jours avec un intervenant
(idéalement 6 à 8 stagiaires max / formateur)
Lieu : à votre convenance (intra, théâtre ou
centre de formation)

THEATRE MODERNE – 12 rue des Carrières d'Amérique – 75019 PARIS

Istvan VAN HEUVERZWYN, responsable des formations – TEL : 01 42 45 63 11 / 06 82 35 79 69

Email : theatremoderne@yahoo.fr / site : www.theatremoderne.com