

## Théâtre Moderne et nos acteurs au service de votre communication

# GESTION DU STRESS

*Avec les techniques d'acteur et comportementales*


### PUBLIC

Toute personne confrontée aux situations de stress souhaitant apprendre à maîtriser son attitude, son discours et ses réactions.

### OBJECTIFS

- Apprendre à reconnaître quels sont les facteurs et les causes générateurs de son stress
- Prendre de la distance face aux situations stressantes
- Prendre conscience des façons d'exprimer son stress grâce à l'effet du miroir
- S'affirmer et prendre confiance en soi
- Canaliser ses émotions et ses ressentis
- Connaître et maîtriser les différentes formes de stress : leurs avantages et leurs inconvénients
- Anticiper et éviter les situations de stress
- Adopter les comportements appropriés face aux personnes, aux situations stressantes et aux oppositions de points de vue
- Améliorer vos qualités relationnelles, d'écoute et d'expression : l'attention, le non verbal et le verbal

### 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, outils de Bono, l'Analyse Transactionnelle
- Innovation : les outils du clown de théâtre comme l'interaction et l'expression des émotions 

## Formation 1 ère journée

### ➤ **Prévenir et discerner l'origine de son stress**

- La définition de la notion de stress
- Identification des sources personnelles et professionnelles de son stress (signaux d'alerte)
- Analyser les conséquences du stress : la communication, l'écoute de l'autre
- Travail sur la conscience (blocages psychologiques), sur la gestion du corps et de la voix

### ➤ **Gérer son stress**

- Ressources et méthodes pour reconnaître ses émotions et s'appropriier des techniques pour les maîtriser : la voix, le regard, le corps, la pensée, la respiration et la posture
- Appliquer les facteurs clés de diminution de stress : l'écoute active et la CNV
- Lutter contre le stress grâce aux bienfaits du rire

## Formation 2ème journée

### ➤ **Agir positivement et s'entraîner**

- Une autre perception du stress pour prendre de la distance
- Le recadrage vers l'objectif et retrouver le sens de la relation
- Mise en situations personnalisées

### ➤ **Le stress : levier de réussite**

- Prendre du recul pour accepter la critique : résister aux attaques et savoir les transformer en propositions utiles
- S'adapter aux situations imprévues : être serein pour ne plus être pris au dépourvu
- Utiliser son stress comme une énergie et une force positive
- Mieux s'adapter aux changements et aux environnements complexes

### **\*EXERCICES SPECIFIQUES inspirés des techniques d'acteurs 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

2+1 jours avec un intervenant  
(idéalement 6 à 8 maximum par formateur)  
Lieu : à votre convenance (intra, théâtre ou  
centre de formation)