

# Formation

MUSCULATION RELATIONNELLE





## Public

---

- Tout public

## Durée

---

- 4 jours

## Pré-requis

---

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Objectifs pédagogiques

---

- Renforcer ses compétences émotionnelles et relationnelles.
- Muscler sa confiance en soi et en l'autre.
- Asseoir sa présence physique.
- Se connecter à sa sensibilité et à ses émotions.
- Transmettre sa singularité à l'oral.

## Le plus de cette formation

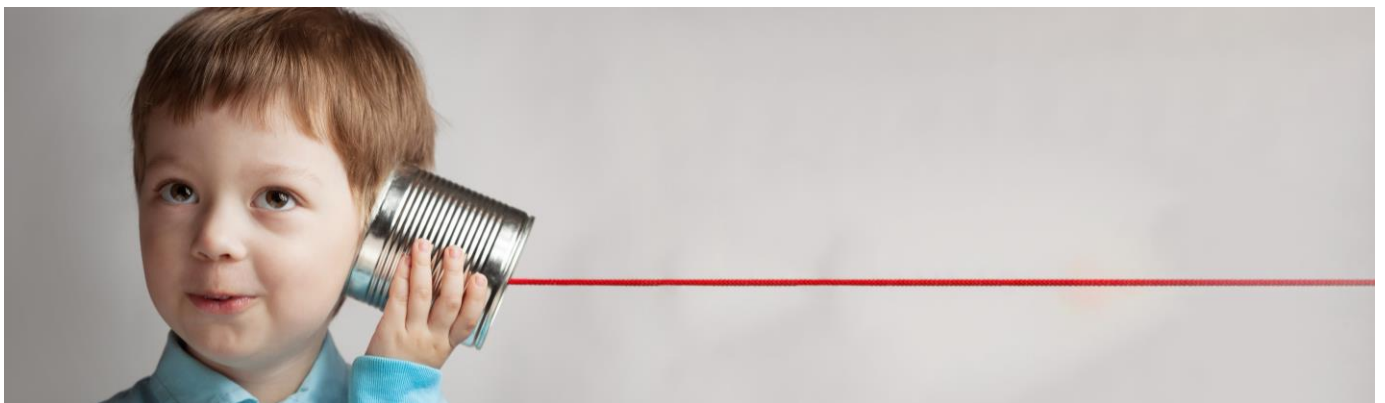
---

- Formateur : comédien expérimenté
- Formation personnalisée

# Programme

---

1. Prise de contact et mise en situation
2. Un training physique : corps et pensée en mouvement
3. La prise de parole sous 4 angles : clarté, rythme, rigueur et enthousiasme
4. Des improvisations pour gagner en confiance
5. Entraînement sur un discours qui a fait date dans l'histoire
6. Mesurer le chemin parcouru



# Méthodes pédagogiques

---

Les pédagogies de cette formation sont inductives, actives et participatives.

Une place importante est réservée à des exercices et des mises en situation.

Mise en œuvre des techniques : improvisation, travail corporel et vocal, travail sur les émotions...

Valoriser le potentiel individuel de chaque stagiaire, de l'inscrire dans la dynamique du groupe et de développer ses compétences relationnelles de façon durable.



## Evaluation

---

Fiche individuelle d'appréciation de la formation

Attestation individuelle de participation

## Validation

---

Attestation de formation

## Pour aller plus loin

---

- Prise de parole en public
- Développer son savoir-être, savoir-faire, savoir-écouter et savoir-agir
- Savoir convaincre ses interlocuteurs
- Savoir s'affirmer