

# DÉVELOPPER SA CONFIANCE EN SOI AVEC LES OUTILS DU THÉÂTRE



La scène de Théâtre est le lieu qui efface la timidité et favorise l'expression de soi. Cette formation se déroule principalement dans un théâtre, afin de laisser chaque participant s'exprimer sans ses réserves habituelles. Du regard des autres à la peur de s'exprimer, aucun complexe ne résiste à cette expérience qui révèle les caractères.

**Durée de la formation :**

**3 jours**

## L'AURA DE LA FORMATION

- Formation à la fois en classe virtuelle et au théâtre.
- Animée par un formateur coach et un metteur en scène.
- La formation en présentiel se déroule dans un vrai théâtre.
- Inventaire pour identifier vos points forts et votre Ikigai.

## OBJECTIFS

- Découvrir les techniques théâtrales permettant de gagner confiance en soi tel un comédien : gérer son trac, prendre confiance en soi et gagner en aisance à l'oral.
- Jouer devant un public et accepter le regard des autres.
- Apprendre à maîtriser ses émotions et sortir de sa zone de confort, en s'affirmant et posant des limites.
- Identifier les fondations de sa personnalité : points forts, valeurs, raison d'être.
- Reprogrammation de certains blocages émotionnels : Dissoudre des événements inconfortables (angoisse, résistance, stress, croyances limitantes passées ou actuelles).
- Développer sa posture, éloquence, présence et expression corporelle.
- Gestion de la respiration pour contrôler ses émotions.
- Transformer le stress en énergie positive et motrice.

## **PROGRAMME**

***Programme sur 3 jours : 2 sessions de 3h30 en classe virtuelle soit 7h + 2 journées au théâtre.***

***Travail de pré-session : Réalisation d'un inventaire afin d'identifier ses points forts.***

### **1. SE DÉCOUVRIR**

#### ***En classe virtuelle 3h30***

- Identifier ses points forts grâce à la théorie des points fort de Marcus Buckingham.
- Découvrir quels sont les fondamentaux de la confiance en soi.
- Identifier ses zones d'inconfort.
- Définir des objectifs pour se dépasser.
- Redevenir auteur de sa vie : retrouver le sens de l'initiative personnelle face aux expériences inconfortables, difficiles ou traumatisantes selon les travaux de Mickaël White.

***TRAVAIL D'INTER-SESSION : Selection d'un texte de théâtre au choix et son apprentissage.***

### **2. LA NAISSANCE D'UN COMÉDIEN**

#### ***Au théâtre toute la journée***

Matinée :

- Réaliser des exercices d'échauffement théâtrale.
- Explorer ses différentes facettes : perruques, jeux d'acteurs, improvisation.
- Développer sa posture, son éloquence, la présence et l'expression corporelle.
- Travailler sa voix, sa gestuelle, son corps : varier ses registres vocaux et apprendre à occuper l'espace.
- Se connecter à son être profond : se présenter face à son groupe.
- Dépasser sa timidité et sortir de sa zone de confort, accepter le regard des autres.

Après-midi :

- Répéter et travailler les textes choisis.
- Comprendre la notion "d'intention" et varier ses registres de communication selon l'intention désirée.
- Réguler sa respiration pour contrôler et maîtriser ses émotions.
- Transformer son stress en énergie positive en jouant des scènes théâtrales.
- Méditer : Apprendre à nommer ses ressentis et ses sentiments.

### **3. SE RÉVÉLER AUX AUTRES ET À SOI-MÊME**

#### **Au théâtre toute la journée**

Matin :

- Réaliser des exercices d'improvisation : comment faire face aux imprévus.
- Apprendre à gérer la colère, la domination, l'agressivité, la passivité au travers de mises en situations.
- Être en capacité de s'affirmer et poser des limites.
- Relever des défis.
- Apprendre à s'ouvrir aux autres et à formuler un feedback.

Après-midi :

- Jouer les textes appris et travaillés la veille dans une mise en scène.
- Jouer devant un public accepter le regard des autres et amplifier sa confiance.

**TRAVAIL D'INTER-SESSION : Réaliser son Ikigai grâce à un questionnaire dédié.**

### **4. SE CONNAITRE**

#### **En classe virtuelle**

- Connaître ses motivations et ses valeurs pour mieux les honorer.
- Valider son Ikigai au préalable.
- Maîtriser les situations à enjeux par de la visualisation créatrice.

### **POUR QUI ?**

- Toute personne désireuse d'élargir sa confiance en soi.
- Toute personne souhaitant se sortir d'une situation qui l'enferme.

### **PRÉREQUIS**

Aucun prérequis nécessaire

### **MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS**

De 1 à 4 semaines selon le planning.

Minimum 8 personnes

Maximum 12 personnes

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

Evaluation formative avec la validation de la formation et remise de l'attestation.

## **INFOS PRATIQUES**

La formation se déroule à Paris intra-muros.

Accessibilité : en intra, en inter ou sur mesure, inclusion des personnes en situation de handicap.

Horaires : de 9h à 17h

Tarif : 1190 € en inter, devis pour les formations en intra et sur mesure.

Suite à la formation, nous vous délivrons une attestation de formation. Vous rentrez également dans la communauté Human Aura 17, qui vous délivre régulièrement par email des clés supplémentaires sur la thématique de cette formation.

Parce que la convivialité et l'échange sont cruciaux pour l'apprentissage, le repas est compris dans le prix de la formation.