

Cohésion d'équipe par l'improvisation : Osez l'écoute active et la collaboration !

Programme détaillé

Libérez votre équipe du papier et du crayon ! Osez l'impro pour mieux vous connaître et mieux écouter ! Avec les Madd Sisters, plongez dans une formation 100% corporelle et interactive où chaque jeu libère votre potentiel et renforce la confiance au sein du groupe.

Durée : 1 jour

Organisation : en présentiel

Prérequis : aucun

Méthode pédagogique : active et expérientielle

Validation des acquis : évaluation continue

Maximum de participants : 12

Tarif intra : 2 280 € HT / groupe

1/ Accueil des participants :

- Présentation des 2 formatrices, les "Madd sisters"
- Objectifs de la journée, règles de fonctionnement
- Recueil des attentes et auto-positionnement sur la confiance à l'oral

2/ Brise-glaces et dynamique de groupe :

- Prénoms, gestes, exercices de mise en mouvement, premiers jeux d'écoute

3/ Exercice d'écoute :

- Exercices d'écoute et de communication non-verbale (miroir, marche synchronisée, « oui et », yoga du regard)

4/ Exercice de construction :

- Coopération collective d'histoires improvisées en sous-groupes de 3-4

5/ Groupe de restitution :

- Feedback constructif entre pairs sur les exercices d'écoute et de construction

6/ "La construction collective" par l'improvisation dans la narration et la mise en scène

- Identifier les rôles naturels (leader, suiveur, créatif, etc.) et les dynamiques (collaboration, compétition, etc.).

7/ Exercice de créativité :

- Duo d'impro, 2 puis 4 avec gestion de l'individu dans le groupe
- Pratiquer l'accueil des propositions et la construction collective

8/ Exercice d'impro lâcher prise

- Le Jeu des Rôles Inversés
- La chaise magique

9/ Synthèse collective « ce qui change pour notre équipe »

- Rappel des objectifs atteints
- Plan d'action individuel via le carnet d'expérience remis à chaque participant

Prochaine session

Nous contacter

Lieu : Toulouse et sa périphérie

Session sur-mesure possible

Objectifs

- Identifier les mécanismes de fonctionnement d'une équipe (rôles, dynamiques, freins à la coopération) à partir de mises en situation d'improvisation
 - Pratiquer au moins trois techniques d'écoute active et de communication non-verbale issues du théâtre d'improvisation
 - Coopérer avec les membres de son équipe pour construire collectivement une scène improvisée, en démontrant sa capacité à accueillir et construire sur les propositions d'autrui (principe du « oui, et »)
 - Formuler un retour constructif à un collègue à l'issue d'un exercice collectif

Renseignements et inscription

Nicolas Weckerlin

07 68 40 08 95

nweckerlin@lesclesdelagestion.fr



les clés de la gestion
FORMATIONS