



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

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
7 heures



TARIF
2 280 € HT
par groupe (intra)



GROUPE
12 participants max.



FORMAT
En présentiel

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
- ✓ Identifier au moins deux axes d'amélioration personnels et deux axes d'amélioration collectifs pour renforcer la cohésion de son équipe, formalisés dans une fiche de synthèse individuelle

Prochaine session

 **Dates : nous contacter**
 Toulouse et sa périphérie

Session sur-mesure possible →

Modalités

PRÉREQUIS
Aucun

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE
Active et expérientielle

ÉVALUATION DES ACQUIS
Évaluation continue

VALIDATION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation

[Plus d'infos sur cette formation](#) →

Programme détaillé

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