

# **Comment ne pas être pris de court en réunion ? Comment avoir de l'à-propos et répondre du tac au tac ?**

*Cette formation vous aide à développer votre agilité pour réagir dans des contextes inédits. Elle s'appuie sur des méthodes et des outils basés sur le jeu et l'improvisation théâtrale. Vous apprendrez à trouver vos idées sans préparation et à les exprimer avec aisance et confiance en vous. Cet atelier vivant et ludique vous apporte le lâcher-prise nécessaire et la maîtrise des techniques d'un professionnel de l'expression orale.*

## **Objectifs**

- Être capable de prendre la parole de façon quasi immédiate quelles que soient les circonstances
- Mobiliser rapidement ses idées et les organiser
- Développer son esprit d'à-propos et sa réactivité
- Rester serein
- S'appuyer sur ses émotions

## **Programme**

### **Improviser**

- Les dangers de l'improvisation : avoir un discours qui sonne faux, ne pas respecter la règle des "3 S", ne pas aller jusqu'au bout
- La maîtrise de l'intervention : sortir des schémas de blocage, être clair, concis, créatif, synthétique, trouver le bon argument au bon moment, utiliser les silences

## **Gérer ses émotions**

- La maîtrise du corps : l'émotivité, le trac, la respiration, la concentration
- Les attitudes efficaces : la connaissance des autres, l'argumentation adaptée, l'écoute, le stock de paroles, de phrases d'introductions
- La présence : le non-verbal adapté

## **Gérer les techniques**

- Les règles d'or : le pense bête « impros », improviser en quatre temps, structurer ses idées rapidement (FAO, SOSRA...)
- Quelques techniques pour savoir rebondir sur les propositions de l'autre, le dernier mot, un sentiment

## **Pour qui ?**

- Toute personne se trouvant dans des situations au déroulement imprévisible : une prise de parole en public, un entretien, une réunion, une négociation, une vente

## **Pédagogie**

- Jeux et exercices issus des techniques d'improvisation théâtrale
- Mises en situation issues de la réalité professionnelle de chacun
- Compte tenu de la durée de la formation et de l'enjeu pédagogique, cet atelier est limité à 6 personnes