

CYCLE DE FORMATION THÉÂTRE en BOURGOGNE à DIJON

**Cadres, en scène !
Théâtre et Communication.**

DEVELOPPER SA COMMUNICATION PROFESSIONNELLE AVEC LES TECHNIQUES DU THEATRE

La vie en entreprise demande de prendre en charge des auditoires comme si on montait en scène. Tout cadre doit obligatoirement mettre en œuvre des outils relationnels et proposer une expression personnelle, tout en conservant ses savoir-faire professionnels.

Les techniques des comédiens que nous vous proposons, permettent de se sentir à l'aise dans vos différents rôles, de gagner en confiance, de trouver un équilibre entre nos talents, la bonne adéquation entre le ton, le discours et les gestes.

Les savoirs fondamentaux :

- Faire vivre son message
- Connaître sa personnalité et évaluer ses limites de jeu.
- Faire évoluer ses formes de jeu.
- Ecouter ses propres réactions.
- Gagner en aisance corporelle
- Equilibrer son jeu.

Compétences visées :

- Travailler sa diction
- Etre le metteur en scène de toutes ses interventions
- Gérer son temps: faire chaque chose au bon rythme
- Acquérir l'à-propos nécessaire et le sens de la réplique

Cycle de formation accessible aux :

Cadres en poste ou non, qui souhaitent améliorer leur capacité à dialoguer, se sentir à l'aise dans des relations interpersonnelles et dans la vie professionnelle

Ce cycle de formation est animé par **Jean-Louis le Berre** Ingénieur des Mines (P81) et homme de théâtre. et **Anaïs Chartreau** : (si groupe >10) Responsable diffusion aux 'Editions Théâtrales', comédienne théâtre et TV(FR3).

• 1° module : La décontraction

- Présentation de soi.
- Travail sur le souffle, rythmer sa respiration.
- Quelques exercices de diction : la base.
- Le mouvement individuel, recherche d'une position neutre, se libérer de soi.
- La découverte de ses talents.
- Rapport avec le public : l'animalité.
- Le discours : 1ère approche.

Mardi 26 avril 2016 de 16h30 à 19h30

• 2° module : La concentration

- Présentation d'un autre.
- Recherche de sa performance sur le souffle
- Approfondissement de la diction
- Le mouvement de groupe.
- Travailler ses talents inexploités.
- Rapport avec l'autre : le dialogue.
- Rapport avec le public : le conte.

Mardi 3 mai 2016 de 16h30 à 19h30

• 3° module : La tension

- Présentation de son groupe.
- Travail sur le corps. Confiance en soi.
- Laisser-aller et maîtrise corporels, bien être : La position, Le mouvement, L'équilibre, Le rythme.
- L'individu et son corps : Le corps de l'individu dans le groupe. Le corps du groupe.
- Trouver l'équilibre de ses talents.
- Prise de parole en public : Transmission et maîtrise d'un message net, clair et percutant
- Rapport avec l'autre et le public : le discours sans parole

Mardi 10 mai 2016 de 16h30 à 19h30

• 4° module : La contraction

- Présentation d'un autre groupe.
- Démarrage de l'improvisation.
- L'incertitude comme source de création.
- Les différentes formes de conflit du théâtre
- La construction du discours.

Mardi 17 mai 2016 de 16h30 à 19h30

• 5° module : La liberté

- Le choix, individuel, du groupe
- Suite de l'improvisation
- Raconter une histoire (son histoire ?)
- La création de ses personnages
- Construction du dialogue
- Le feed-back théâtre-communication

Mardi 24 mai 2016 de 16h30 à 19h30

• 6° module : Le jeu ou la vie

- Répétition
- Accueil du public
- Présentation au public : quelques amis ou connaissances
- Retour avec le public.
- Elaboration de la représentation
- Approche de la mise en scène de soi
- Improvisation

Mardi 31 mai 2016 de 16h30 à 19h30

• 7° module : La synthèse

- Feedback théâtre et communication.
- Retour individuel et en groupe
- Revue de performance.

Mardi 7 juin 2016 de 16h30 à 19h30

Lieu de formation : Dijon centre ville

Tarifs

490 € : Mineur, Ingénieur AGRO, Arts-et-Métiers ou ... Cotisant avec financement personnel

650 € : Autre Individuel avec financement personnel

1080 € : Tout salarié avec Financement Entreprise (convention de formation)

Organisme de formation enregistré sous le numéro 11 75 4519975

**7 séances le mardi
De 16h30 à 19h30
21 heures de formation**

Pour tous renseignements complémentaires, contactez Jean-Louis LE BERRE au 06.12.23.67.50 ou jlleberre@wanadoo.fr