

COMMUNICATION EN MOUVEMENT

IMPROVISATION

Groupe : 6 à 12 personnes

Durée : 2h ou 4h

Objectif

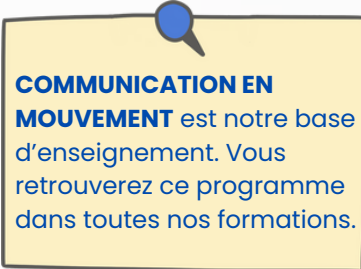
Améliorer son adaptabilité
Développer la cohésion d'équipe

Softskills renforcées

- Accepter l'existant
- S'adapter à un environnement incertain
- Développer son assertivité
- S'exprimer au sein d'un collectif
- Connaître les perceptions multiples
- Travailler en équipe

Modalités d'évaluation

- Exercices sur "scène"
- Présentations orales
- Debriefs individuels



COMMUNICATION EN MOUVEMENT est notre base d'enseignement. Vous retrouverez ce programme dans toutes nos formations.

Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire.

Public concerné f/h

- Collaborateurs
- Managers
- Dirigeants
- Etudiants

Modalités et délais d'accès

- L'inscription à la formation se fait par mail via le responsable de l'entreprise cliente
- La formation est délivrée en présentiel dans les locaux de l'entreprise.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite

Nos formations se déroulent dans les locaux de nos clients. L'accessibilité aux personnes à mobilité réduite dépend de ces infrastructures.

Tarifs

- Format 2h600€ HT*
- Format 4h.....800€ HT*

*Les prestations hors de Paris seront majorées d'un forfait "déplacement"

Contact

Laurie Bénatte

Laurie.benatte@getupprod.fr

0777362271

Programme

Communication en mouvement – 4 heures

1. Introduction & échauffement – 30 min

- Présentation du cadre : bienveillance, droit à l'erreur, non-jugement
- Principes clés de l'improvisation : Présence et disponibilité, écoute active, acceptation et rebond (« oui, et... »)
- Échauffements collectifs (voix, regard, posture, mise en énergie)

2. Exercices d'improvisation guidés – Niveau 1 – 45 min

- Jeux en cercle : Réactivité, association d'idées, rythme collectif
- Improvisations à 2 ou 3 avec consignes simples
- Jeux d'émotions basiques (joie, colère, peur, surprise)

👉 Feedback après chaque exercice

II Pause 1 – 10 min

3. Exercices d'improvisation guidés – Niveau 2 – 50 min

- Jeux de statuts (haut / bas / évolutifs)
- Improvisations à 2 ou 3 avec contraintes (relation imposée, situation donnée)
- Introduction à la construction de scènes

👉 Feedback après chaque exercice

II Pause 2 – 10 min

4. Mise en pratique & restitution – 65 min

- Scènes courtes, duos ou sous-groupes
- Improvisations semi-libres
- Improvisation collective finale avec construction d'une histoire commune

👉 Feedback après chaque scène

5. Clôture & intégration – 20 min

Feedback du formateur et collectif : ce que chacun retient, ce qui a évolué depuis le début, lien avec le quotidien (prise de parole, confiance, créativité, coopération)