

DEVELOPPER SA VALEUR

IMPROVISATION + STAND UP

Groupe : 4 à 12 personnes

Durée : 7 heures

Objectif

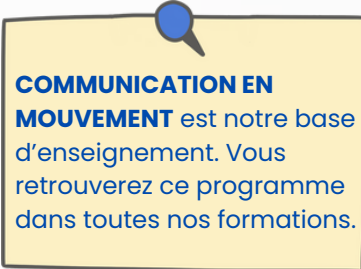
Mieux se connaître pour communiquer avec impact

Softskills renforcées

- Développer l'état d'esprit "orienté solution"
- Asseoir sa posture professionnelle
- Exploiter ses singularités pour en faire une force
- Capter l'attention d'un interlocuteur et d'un auditoire

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

7h sur 1 jour ou 2 demie-journées.....1 600€ HT*

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

Programme

Développer sa valeur- 7 heures

Demie-journée #1 – Improvisation

(Reprend le programme "Communication en mouvement")

1. Introduction & échauffement – 30 min

- Accueil des participant-es et présentation du cadre de travail : 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 – 45mn

- 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 – 10 min

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

- Jeux de statuts (haut / bas / évolutifs).
- Improvisations à deux ou trois avec contraintes : relation imposée, situation donnée.
- Introduction à la construction de scènes (début, développement, résolution).
- 🖱 Feedback après chaque exercice

4. Mise en pratique & restitution – 1h15

- Scènes courtes en duos ou sous-groupes.
- Improvisations semi-libres.
- Improvisation collective finale avec construction d'une histoire commune.
- 🖱 Feedback après chaque scène

II Pause déjeuner – 1h

Programme

Développer sa valeur- 7 heures

Demie-journée #2 – Stand Up

1. Introduction & échauffement – 45mn

- Rappel des objectifs de la formation Stand Up
- Principes clés du stand-up : présence scénique, authenticité, relation au public.
- Échauffement voix, posture et lâcher-prise.

2. Fondamentaux du stand-up – 55mn

- Bases de l'écriture humoristique : observation du réel, angle personnel.
 - Exercices d'introspection
 - Structure prémisse / punchline et notions de rythme.
 - Types de punchline
 - Exercices d'écriture courts
- 👉 Feedback sur chaque écrit

|| Pause – 10 min

3. Mise en pratique – 1h

- Passages courts devant le groupe
- Travail de l'act out ("On veut voir")
- Travail sur la présence, le timing et l'adresse au public.
- 👉 Feedback immédiat (groupe et formateur)

4. Clôture – 10mn

- Synthèse des apprentissages de la journée.
- 👉 Feedback collectif et du formateur.
- Pistes de progression et next steps (pratique personnelle, écriture).