

**RENFORCER LA COLLABORATION DANS L'ENTREPRISE POUR
ACCROITRE SA PERFORMANCE**



ENTRAINEMENT RELATIONNEL ET EMOTIONNEL

Améliorer la qualité des interactions sociales dans et en dehors de l'entreprise en développant les compétences relationnelles et émotionnelles

→ PUBLIC CONCERNE

- Tous les acteurs de l'entreprise quel que soit le niveau de responsabilités

→ PREREQUIS

- Volonté de s'engager physiquement, émotionnellement et intellectuellement

→ OBJECTIFS

- Renforcer ses compétences relationnelles et émotionnelles
- Muscler sa confiance en soi et en l'autre
- Asseoir sa présence physique
- Se connecter à sa sensibilité et à ses émotions
- Transmettre sa singularité à l'oral

→ MODALITES

- Entraînement collectif, individuel ou collectif-individuel

→ DUREE

- 1 journée, 2 journées ou 3 journées (2+1)

Musculation relationnelle et émotionnelle

PROGRAMME

1/ Prendre confiance en soi

- Muscler son attention: ici et maintenant
- Développer une écoute puissante
- Regarder et être regardé

2/ Etre à l'aise avec son corps

- Trouver sa posture dans l'espace
- Libérer et tonifier le corps
- Utiliser son souffle
- Trouver sa voix

3/ Utiliser l'énergie de ses émotions

- Lâcher prise pour faire apparaître les émotions
- Accueillir cette énergie sensible
- Utiliser la puissance de son ressenti
- Maîtriser cette ressource

4/ Oser l'audace et la créativité

- Remplacer le jugement par l'engagement
- Créer pour aller plus loin dans son rapport à soi et à l'autre
- Jouer avec son audace et repousser ses limites apparentes

5/ Trouver la voix de son charisme et l'éprouver

- Mobiliser ses compétences singulières
- S'emparer de discours de portée historique
- Éprouver le chemin parcouru face au groupe (présentation)

+ Travail basé sur l'improvisation ou à partir de supports écrits en fonction de l'axe choisi:

Axe 1 : Renforcer le dialogue, l'écoute, le bien-être dans l'organisation:

TRAVAIL COLLABORATIF

Axe 2 : Incarner ses paroles pour convaincre et toucher:

COMMUNICATION ORALE

Axe 3 : Gérer ses émotions pour faire face au conflit:

GESTION DES CONFLITS

Valeur ajoutée

- Un **entraînement** articulé autour d'exercices issus du théâtre: le sport du cœur et de la relation à l'autre
- Un **entraînement** qui agit sur les trois dimensions du stagiaire : corporelle, émotionnelle et intellectuelle.
- Un **entraînement** qui permet de valoriser le potentiel singulier de chaque participants et de l'inscrire dans la dynamique du groupe

ILS NOUS FONT CONFIANCE

