

Gagner en Assurance avec les Techniques du Théâtre

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/gagner-en-assurance-avec-les-techniques-du-thetre

DURÉE
3 jours (21h)

RÉFÉRENCE
DP21

CATÉGORIE
Estime de Soi, Confiance en Soi et Affirmation de Soi

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- S'affirmer en situation professionnelle avec confiance
- Exprimer son charisme à bon escient
- Mieux gérer son stress et ses émotions grâce aux techniques du Théâtre

👥 POUR QUI ?

- ✔ Manager
- ✔ Cadre
- ✔ Chef de projet
- ✔ Assistante
- ✔ Technicien
- ✔ Collaborateur

Maroc Performance



Programme détaillé

1 / Utiliser l'énergie du trac

- Modifier sa vision du trac
- Se préparer physiquement
- Expérimenter l'audace du jeu théâtral
- Utiliser l'énergie du trac pour se mobiliser, écouter, rebondir

2 / Gagner en confiance en soi

- Dépasser ses limites, seul face à un auditoire
- Surmonter ses appréhensions
- Éprouver le bien-être corporel de la confiance en soi
- Mesurer l'impact sur les autres de la confiance accordée

3 / Tirer parti de ses émotions

- Différencier l'émotion de l'émotivité
- Connaître les émotions et les accepter
- Ressentir ses émotions et les transmettre
- Utiliser ses émotions pour une communication vivante et convaincante

4 / Elargir sa palette d'expression

- Développer son sens de l'écoute pour créer un climat de connivence
- Cultiver son potentiel de sympathie pour établir un vrai contact et sécuriser
- Jouer de l'humour pour : relativiser, dynamiser et détendre

Maroc Performance

- Tenir son rôle pour mieux maîtriser la situation

5 / Développer sa posture et sa présence

- Assimiler les 3 secrets du bon orateur : la voix, le regard, la posture, les silences
- Trouver sa place dans l'espace
- Enlever ses "masques refuges" pour gagner en présence
- Être cohérent pour obtenir l'adhésion du public
- Harmoniser sa gestuelle et sa communication verbale : trouver la bonne énergie

6 / S'exprimer avec plus de charisme, gagner en force de conviction et améliorer sa répartie

- Améliorer son aisance à l'oral
- Développer son sens de l'improvisation, de l'éloquence, stimuler sa créativité
- Maîtriser les techniques pour susciter des interactions avec ses interlocuteurs, dynamiser les échanges et relativiser face à certaines situations !
- Prendre la parole avec engagement et développer sa force de conviction, persuader
- Faire passer les messages clés
- Gagner en cohérence dans son discours et tenir compte de l'importance du non-verbal
- Accepter la prise de risque : entrer en confiance dans « l'arène » du jeu théâtral

⚗ Approche pédagogique

- ✔ Support Ecrit et Projection
- ✔ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✔ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✔ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✔ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✔ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Maroc Performance

Prochaines dates programmées

24 au 26 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 18 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
18 au 20 Août 2027	Présentiel - Casablanca
20 au 22 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Réservation & Renseignements

Téléphone : +212 522 247 210
Email : contact@maroc-performance.com
Web : https//www.maroc-performance.com

Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance