

## Adoptez une attitude constructive grâce à l'improvisation



DP-5 1 Jours (7 Heures)



### Description

Écouter, lâcher prise ou se connecter aux autres sont autant d'attributs relationnels importants. L'improvisation théâtrale véhicule toutes ces qualités, et aussi celles de l'acceptation et de la flexibilité. Avec le 'non' rien ne se passe. Par le 'oui' on peut faire avancer l'histoire et le projet. Le 'oui' développe la force de l'écoute, l'agilité, la mise en valeur de l'autre et l'attention aux idées. Il donne tous les moyens pour atteindre un objectif commun.

### À qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

Cadre, manager, chef de projet, assistante, technicien, collaborateur désirant gagner en aisance et fluidité relationnelle avec les autres.

#### Prérequis

Aucune

### Les objectifs de la formation

- Améliorer ses relations dans le travail et la coopération.
- Lcher-prise sur ses certitudes pour mieux écouter l'autre et rebondir.
- Apprendre à dire oui pour faire avancer ses projets en restant en accord avec soi.
- Gagner en aisance, confiance en soi et créativité.

### Programme de la formation

En amont du présentiel

Expérimenter la force du 'oui'

- La video 'à ça va aller !' Comprendre ce que le 'non' provoque.
- Accepter les idées de l'autre.
- S'affirmer sans nier l'autre.
- Construire ensemble.

#### Transmettre un état d'esprit positif autour de soi

- Accueillir et accepter la nouveauté.
- Écouter et se concentrer sur les autres.
- S'adapter en toute circonstance.
- Utiliser ses émotions pour rebondir.

#### Lcher prise Gérer ses réticences.

- Accepter de faire confiance.
- Élargir sa disponibilité.

#### Affiner son écoute

- Prêter vraiment attention à l'autre.
- Écouter pour mieux communiquer.
- Dialoguer pour construire.

#### Après le présentiel, mise en œuvre en situation de travail

- Les modules d'entraînement 'Pratiquer l'écoute active' et 'Donner un feedback positif et constructif'.

#### Certification Évaluation des compétences à certifier via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation (40 minutes).

- Pour en savoir plus sur les activités à distance Une vidéo 'à ça va aller !'.
- Deux modules d'entraînement : 'Pratiquer l'écoute active' ; 'Donner un feedback positif et constructif'.