

Exemples de contenus de stages  
**Objectif essentiel : aisance, autonomie, efficacité.**

**LE STRESS ET L'ENTREPRISE**

Évaluation du quotient émotionnel - Aide à la prise de décisions - Gestion des conflits  
Lucidité, relativisation et adoption de l'attitude et du comportement pour disposer de tous ses  
moyens : perception, acceptation, libération, intuition, dialogue, puis transformation, action juste  
et efficacité productive.

*EN TOUTE SITUATION, CES MOTS CLÉS NE SONT PLUS HORS DE MA PORTÉE.*

Redéfinition des bases et des fonctions de la communication.

L'importance de la voix et du débit de la parole.

Gestion des conflits et prise de décision opérationnelle.

En 3, 4 ou 5 jours, regroupés ou répartis.

**TECHNIQUE CORPS ET VOIX**

Maîtrise de l'expression - Stress-Émotivité - Initiation et accompagnement  
Découvrir mon potentiel d'expression, d'autonomie personnelle et d'efficacité professionnelle.

Dépasser mes difficultés émotionnelles pour la maîtrise de mon art, ma prise de parole;  
l'épanouissement de mon activité, la réalisation de mon projet.

*CES MOTS CLÉS NE SONT PLUS HORS DE MA PORTÉE.*

En 5 jours ou davantage selon les besoins.

**EXPRESSION ET DÉVELOPPEMENT**

Perfectionnement - Accompagnement et pédagogie/management  
Développer mon potentiel d'expression, d'autonomie personnelle et d'efficacité professionnelle.

Dépasser mes difficultés émotionnelles pour la maîtrise de mon art, ma prise de parole;  
l'épanouissement de mon activité, la réalisation de mon projet.

Comment accompagner, encourager, transmettre.

*CES MOTS CLÉS NE SONT PLUS HORS DE MA PORTÉE.*

En 5 jours ou davantage selon la nécessité.

**Ces domaines sont explorés à travers :**

Respiration, exercices physiques, supports d'expression (canalisée), théorie, simulation et  
appréciations, jeu, dialogues et bilans.

**Le participant s'exerce avec :**

1 support court de son choix. Texte, poésie, discours, chanson, monologue, récit court...

Ou autre support personnel d'expression. Air, chanson, instrument, expression corporelle...

Et en rapport direct avec son activité habituelle ou d'étude spécifique (exposé, rapport, conduite  
d'une réunion, d'une équipe, d'un projet...)

Le premier jour est une prise de contact, avec déjà un travail appliqué sur un support.

**Exemple de programme quotidien de travail :**

De 9h30 à 13h : arrivée. Échauffement physique et technique du corps et de la voix sur les  
supports. Exercices appliqués en improvisation.

De 14h30 à 18h : remise en forme. Jeu et simulations. Suite du travail appliqué. Bilan.

**Programme à personnaliser !**