

# la Formation Professionnelle



par Tota Compania

# Présentation

## INTRODUCTION

Le théâtre est un indéniable outil de développement de l'individu. Il aide à lever certaines inhibitions, il optimise la créativité, il permet d'oublier le stress du quotidien, il ré-apprend à vivre ensemble puisqu'il est toujours une aventure collective. Il aide aussi la personne qui le pratique à mieux se connaître et maîtriser ses capacités.

Sur son lieu de travail, chacun est soumis à des pressions diverses d'efficacité, de rendement, de surcharge de travail, de conflits d'équipe ou hiérarchiques. Ces pressions laissent peu de place à l'évolution des situations, à l'expression individuelle. Les conflits restent souvent larvés et ne trouvent pas d'issue, les capacités de chacun restent quelquefois inexploitées.

La formation au travers des techniques théâtrales en entreprise offre aux participants l'occasion de se retrouver, d'évaluer ses capacités sous un autre jour, de renouer avec l'envie d'évoluer, de réguler les conflits.

Pour autant, cela ne fait pas des formations théâtre en entreprise des lieux thérapeutiques mais plutôt une aventure qui aurait des effets éventuellement thérapeutiques.





## DESCRIPTION

Ils abordent tous les chapitres suivants, en intégrant des **situations tirées du quotidien des entreprises** :

- ⊕ le corps
- ⊕ la voix
- ⊕ la connaissance de soi
- ⊕ la connaissance de l'autre
- ⊕ la dynamique de groupe
- ⊕ l'analyse transactionnelle
- ⊕ les techniques de relaxation et de sophrologie

Nos formations durent au moins deux journées et comptent au plus **12 participants**.

Chaque journée est de 6 heures chacune, de **9h30 à 12h30** et de **14h à 17h**.

Nous privilégiions la possibilité de prendre les repas en commun.

# Module 1

## Gestion du stress et communication

### 1er jour

**9h30 – 12h30**

1 : Présentation de chacun : stagiaires et animateurs.

2 : Exercice de dynamisation : travail sur la dynamique corporelle.

3 : Travail sur la voix : respiration, diction, rythme.

Pause de 20 mns.

4 : Exercices à partir de textes : chaque participant aura un texte à travailler en individuel.

5 : Exercices sur le stress vocal : les techniques du chant et de la comédie.

6 : Travail sur le contact verbal : apprendre à analyser et utiliser les signes vocaux.

**14h – 17h**

1 : Entrée dans le travail.

2 : Expression corporelle

3 : Exercice de concentration.

4 : Travail sur le contact et le partenariat : exercices vécus à deux puis en groupe.

Pause de 20 mns.

5 : Exercices sur le stress corporel : apprendre à gérer le stress, à canaliser la force et la colère.

6 : Relaxation.

7 : Bilan du jour et préparation pour le lendemain.

### 2 ème jour

**9h30 – 12h30**

1 : Exercice de concentration.

2 : Travail sur le contact : reconnaître chez l'autre les signes d'expression.

3 : Travail sur l'espace : maîtriser les vides, s'approprier les lieux.

Pause de 20 mns.

4 : Connaître l'autre : travail sur l'écoute.

5 : Expression corporelle.

**14h – 17h**

1 : Exercice de concentration.

2 : Exercice de dynamisation : dynamique de groupe.

3 : Improvisations sur situations.

Pause de 20 mns.

4 : Travail sur la respiration : capacité respiratoire, rythme respiratoire.

5 : Travail sur la voix : placement, puissance, modulation.

6 : Lectures à voix haute.

7 : Bilan de fin de stage.

Bilan : Temps d'échange et d'évaluation. Distribution du livret de formation reprenant en détail les différentes techniques pratiquées au cours du stage : gestuelle, voix, respiration, présence, gestion du stress.

## Énergie individuelle et gestion des conflits

### 1er jour

**9h30 – 12h30**

1 : Présentation de chacun : stagiaires et animateurs.

2 : Travail sur l'énergie :

1er temps :  
respiration abdominale et détente.

2ème temps :  
travail sur les fluides.

3ème temps :  
travail sur les échanges d'énergie en partenariat.

3 : Échanges sur le travail accompli.

**14h – 17h**

1: Exercice de concentration.

2 : Travail sur l'espace :

1er temps :  
visions réelles, l'observation.

2ème temps :  
travail en aveugle.

3ème temps :  
évoluer dans un espace non quotidien.

Pause de 20 mns.

3 : Travail sur les états.

4 : Échanges sur la journée.

### 2 ème jour

**9h30 – 12h30**

1: Exercice de concentration.

2 : Travail sur le corps : stretching.

3 : Travail de contact : bagarres fictives.  
Pause de 20 mns.

4 : Travail de contact : analyser les micro-informations données par l'autre.

5 : Dynamisation.

6 : Travail corporel : les équilibres et les points d'appui.

**14h – 17h**

1: Exercice de concentration.

2 : Travail d'expression corporelle : le mentir-vrai.

3 : Échanges sur des situations réelles.

4 : Travail sur la connaissance de l'autre : Prends-Donne.  
Pause de 20 mns.

5 : Théâtre-forum : Improvisations sur des situations de conflits.

6 : Échanges sur l'exercice 5.

7 : Bilan de fin de stage.

Bilan : Temps d'échange et d'évaluation. Distribution du livret de formation reprenant en détail les différentes techniques pratiquées au cours du stage : gestuelle, voix, respiration, présence, gestion des conflits.

# Nos Tarifs

## ➤ Formation en entreprise (Module 1 **ou** 2)

350 €  
par stagiaire

pour 2  
jours de  
formation

**Minimum**  
8 participants  
**Maximum**  
12 participants

## ➤ Coaching individuel (Module 1 **ou** 2)

500 €  
par stagiaire

pour 6  
heures de  
formation

**Minimum**  
8 participants  
**Maximum**  
12 participants

Nous sommes également à votre disposition pour programmer des sessions de formation « **à la carte** », en fonction de vos besoins.

Toutes nos formations sont prises en charge par les **OPCA** et réalisées dans le cadre du **DIF**.

# Nos Intervenants



## Catherine Fauvé

Formation au centre de formation de directeurs d'établissements culturels de Strasbourg. Nombreuses spécialisations dont jeu de rôles, psychodrame et art dramatique avec Art et Création à Paris. Comédienne, metteure en scène et auteure. Anime depuis 20 ans des ateliers de pratique artistique et des formations pour adultes en entreprises.

Fondatrice de la compagnie TOTA COMPANIA.

## Alexandre Lefranc

Formation en atelier théâtre avec Catherine Fauvé et spécialisation dans l'art du clown avec la compagnie « LES NOUVEAUX NEZ ».

Comédien, auteur et animateur d'ateliers de pratique artistique et d'ateliers pour adultes avec la compagnie TOTA COMPANIA depuis 2008.





**Tota Compania**  
**8 rue du Murot**  
**54200 - TOUL**  
**03 83 62 61 08**  
**[contact@totacompania.fr](mailto:contact@totacompania.fr)**