



## ***L'IMPROVISATION***

---

**PARTICIPANTS :** Toute personne cherchant à se sentir à l'aise dans des situations imprévues : du manager, du formateur, au créateur.

**OBJECTIFS**

Dépasser son trac  
Mobiliser son potentiel et le valoriser dans l'immédiat  
Faire de l'instant une source d'impulsion Gagner son public  
Analyser les différences qualitatives entre situations construites et improvisation  
Alterner ces structures pour se vivre comme auteur  
Envisager un bilan de compétences afin de mieux se connaître et ainsi mieux guider sa carrière

**PROGRAMME :**

🕒 **Préparation physique et psychique :**

- 🕒 Identifier les symptômes et les manifestations du stress et du trac
- 🕒 Respirer, s'ouvrir à soi, s'autoriser l'espace et la parole
- 🕒 Puiser dans les mémoires. Les mobiliser
- 🕒 Se nourrir de l'écoute externe pour rapprocher les points de conscience
- 🕒 Changer son rapport à l'action : de la capitalisation au traitement « juste à temps »

🕒 **Tirer parti de l'imprévu :**

- 🕒 Avoir une visée
- 🕒 Savoir suivre le fil de la pensée, ramener la digression au sujet
- 🕒 Utiliser l'émotion comme fil conducteur
- 🕒 Se familiariser à l'improvisation grâce à un danseur ou un musicien professionnel
- 🕒 Se doter d'une typologie des situations ou questions inattendues (selon contexte)

🕒 **Application à des situations professionnelles :**

- 🕒 Tirer tout le parti d'un débat (articulation et constructivité)
- 🕒 Saisir des opportunités rares : « pitch elevator »
- 🕒 Gérer les moments pivots d'une négociation
- 🕒 Trouver une attitude résolutive dans un conflit
- 🕒 Construire une stratégie immédiate en situation d'urgence
- 🕒 Oser un discours original dans une situation à enjeu

**METHODES PEDAGOGIQUES UTILISEES :**

- Pédagogie active
- Improvisations à partir des cinq sens
- Jeux pour encourager l'improvisation
- Production de messages ludiques et informatifs
- Travail sur le souffle et la concentration
- Echanges interactifs

**DUREE ET RYTHME :**

20 HEURES

**COUT :**

1800 €TTC par personne