

### « Améliorons nos postures coopératives et notre relationnel grâce à l'improvisation théâtrale »

#### Objectifs

- créer un esprit d'entraide, de solidarité et de convivialité
- créer un espace de lâcher prise où ce qui prédomine est le « réussir ensemble » plutôt que le « gagner tout seul contre les autres »
- construire un esprit propice à la confiance, au dialogue et à la créativité
- utiliser l'improvisation théâtrale comme outil de discussion, d'interconnaissance et de cohésion de groupe.

#### Public et prérequis

Ce stage est destiné à toutes les équipes sans distinction de niveau, désireuses de se constituer une boîte à outils de jeux d'improvisation théâtrale, de découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu, et de s'initier aux méthodes d'animation et de coopération.  
Jusqu'à 15 participants par session.

#### Lieu de formation

Dans votre organisation (besoin d'une salle de 60 m2 pour un groupe allant jusqu'à 15 personnes avec possibilité de bouger les tables) ou dans nos locaux à Vern/Seiche (Rennes)

#### Durée et tarifs

La formation dure entre 2 et 4 jours de 7h soit entre 14 et 28 heures.

#### **Tarifs :**

3000 € + frais (train, hébergement, repas) pour 1 formateur / 2 jours  
4500 € + frais pour 2 formateurs (permettant une meilleure prise en compte de chacun et donc d'aller plus loin) / 2 jours

#### Contact

Contact au 02.23 27.05.42  
Mail : formation@alterego-cooperation.fr

#### Intervenant

Yannis CAMUS, formateur, consultant, animateur, comédien improvisateur et metteur en scène spécialisé en coopération depuis 20 ans.

#### Informations complémentaires

**Sanction de la formation :** Attestation de présence

**Nature de la formation :** Adaptation et développement des compétences

#### Programme

##### 1/ Rondes d'ouverture et de clôture

- En ouverture et clôture pour stimuler l'expression authentique dans le groupe.
- 

##### 2/ Les jeux : pour créer l'esprit de groupe et amener chacun ver le lâcher prise

- Formidables outils pour créer un esprit de communauté
- À quels moments les utiliser dans une démarche coopérative ?

##### 3/ Travail sur la posture : comment développer ses capacités à coopérer

- Approche sensible par le corps, par l'émotion, la voix : comment j'entre en relation avec l'Autre et quelles sont mes limites.
- Travail sur le regard bienveillant de l'Autre et sur mon propre regard
- Accepter de se visiter sa zone d'inconfort pour la faire grandir avec les catégories d'Impro ou comment différencier sa zone de danger de sa zone de simple inconfort
- Construire une histoire à plusieurs en développant sa capacité d'écoute et de propositions
- Accepter de se tromper et faire de l'erreur un élément pédagogique et éducatif
- Expérimenter comment le Rire est vecteur de Qualité de vie au travail

#### Moyens pédagogiques

Les méthodes pédagogiques utilisées seront principalement basées sur la participation active des stagiaires et l'expérimentation. Recadrages théoriques, débriefing et régulations font écho à cette première étape par le « faire » pour analyser les situations et recenser les « bonnes pratiques ». Un livret contenant tous les apports théoriques et techniques est remis aux stagiaires.