



PUBLIC

Tout public confronté à une situation de stress dans son milieu professionnel ou dans un cadre privé.

DURÉE - TAILLE DU GROUPE

2 jours - 7 heures par jour.
Groupe de 8 à 10 apprenants.

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis formel n'est exigé.

ÉVALUATION/VALIDATION

À chaud et par QCM.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques, exercices pratiques, support de formation.

TARIF

INTRA : 1450,00€ HT / jour hors frais de déplacement, hors frais duplication de support.

Délai d'accès :

Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative aux actions de formation. Une fois le contact établi, nous envisagerons conjointement la date la plus appropriée en fonction de vos besoins et de vos enjeux. Sauf cas particulier, la mise en place de la formation pourra se faire dans les deux mois suivant votre demande.

Modalités d'accès handicap :

Formations réalisées dans les locaux de l'entreprise qui aura pris les dispositions. CAP Avenir prendra les dispositions nécessaires en amont de la formation et en concertation avec l'entreprise et le stagiaire.

Les actions de formation sont exonérées de TVA selon l'application de l'article 261-4-4 du Code Général des Impôts.
(V-03/2025)

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS PAR L'IMPROVISATION THÉÂTRALE (REF. PGR08)

Objectif global

- Repérer et localiser les sources du stress,
- Définir les effets du stress
- Comprendre les effets du stress sur notre état émotionnel,
- Mesurer l'impact des émotions sur notre communication.

Objectifs spécifiques

- Renforcer sa confiance en soi, sortir de sa zone de confort,
- Développer l'écoute,
- Appréhender l'inconnu pour maîtriser le réel
- Définition du stress et ses mécanismes
- Savoir s'auto-évaluer afin de prévenir une situation de stress,
- Acquérir des techniques de gestion des émotions et du stress,
- La théorie des icebergs,
- Le retour d'image,
- Respiration et détente musculaire,
- Prendre conscience de mes forces et de mes points d'amélioration.

Cette action de formation est assurée par un formateur - comédien professionnel en improvisation théâtrale.

DOCUMENTS DELIVRES SUITE A L'ÉVALUATION DES ACQUIS

Un certificat de réalisation sera remis à chaque apprenant à l'issue de l'action de formation.

« Approche de la gestion du stress et des émotions par la pratique d'exercices d'improvisation théâtrale : écoute, acceptation, bienveillance et lâcher-prise. »