

« Je me noie, le stress m'engloutit... Pourquoi ? Ce n'est pas la mer qui porte le navire, c'est le navire qui est étanche.

Souvent nous attendons à tort que le regard de l'autre nous valide. Non. C'est à nous de nous valider comme juste, autonome, aimable. Si je m'aime, je deviens responsable de moi-même avec bienveillance. Je ne travaille plus pour l'autre, mais pour investir sur ma propre vie. L'examen est là comme phase d'évaluation de mon investissement sur moi-même, comme une étape vers le reste de ma vie. Quand on s'aime, on récolte. »

Stéphane Batlle

Format :

Intervenant : [Stéphane Batlle](#)

Individuel ou par groupe jusqu'à 15 personnes

Le module se déroule sur une demi-journée de 3 heures avec pause

TARIF ENTREPRISES, FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE* : 780 € HT (936 € TTC)

EN SUS, EVENTUELS FRAIS DE DEPLACEMENT, D'HEBERGEMENT ET DE REPAS DES INTERVENANTS

* Nous consulter.

TARIF CONSENTI AUX ORGANISMES D'INTERET GENERAL : 375 € TTC (312 € HT)

TARIF CONSENTI AUX PARTICULIERS : 150 € TTC /PERSONNE

AVEC QUELS MOYENS ?

- Etre en phase avec sa démarche
- Vérifier la cohérence des moyens investis
- Apprendre à se faire confiance
- Réinvestir son amour propre
- Assumer sa singularité, son individualité

COMMENT ?

En apprenant à trouver l'axe de confiance en soi pour accepter la peur comme force vitale, on transformera le stress en vigilance, et ainsi on optimisera ses moyens.

POUR QUELS RESULTATS ?

Les adolescents apprennent à s'autonomiser, à trouver leur justesse, à se découvrir « intéressant, écoutable, à comprendre sa valeur », à se respecter,

L'Art Dramatique ne repose-t-il pas sur ce subtil équilibre de maîtrise de soi et de créativité ?

DETAILS DES TROIS HEURES

Tous les exercices cités s'appuient sur des techniques d'improvisation, sont mis en situation et sont suivis d'un débriefing.

PHASE 1 - « Présentation des participants » : 1h15

Il sera proposé aux adolescents de se présenter et de faire connaissance.

Par le biais d'une introduction sur le « pourquoi je veux réussir cet examen », l'adolescent trouvera l'axe de confiance en soi pour accepter la peur comme une force vitale, transformer le stress en vigilance, et par ce biais optimiser ses moyens. Il s'agira de :

- Défaire la chrysalide (garçon ou fille) : l'avoir
- Atteindre l'état d'homme ou de femme : l'être
- Pourquoi je veux réussir cet examen ?
- L'art d'être soi, très intimement
- La sincérité

PAUSE - 15 mn

PHASE 2 - Atelier « la confiance en soi comme pilier d'intégrité » : 1h30

L'improvisation corporelle et les techniques théâtrales permettent de comprendre que la communication verbale est aussi importante que la communication non verbale dans l'expression de son autonomie :

- S'abandonner à l'autre
- La gestion des émotions
- Improvisations de groupe, puis à 3, puis à 2, puis à 1.
- Prise de parole à l'oral

SUIVI ET EVALUATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

Les moyens de contrôle de l'exécution de l'action sont les suivants :

- Mises en situation. Tous les exercices s'appuient sur des techniques d'improvisation.
- débriefings

MODALITE DE VALIDATION DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE :

A l'issue de cette formation, est délivrée une attestation de formation. Deux documents viennent abonder ce principe :

- Fiches d'évaluation
- La présence effective à la formation : feuille de présence à émarger
- La mesure des acquis : compte-rendu final de formation

CONTACT PARTICULIERS

Nathalie QUIRIN
05 31 22 10 15
nathalie.quirin@grenierdetoulouse.fr

CONTACT PROFESSIONNELS

Sandrine MARRAST
05 31 22 10 15
sandrine.marrast@grenierdetoulouse.fr

Déclaration d'activité de formation déclarée sous le n° 73 31 080 39 31. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

GRENIER DE TOULOUSE – Le Nouveau Grenier
2, rue George Sand 31170 TOURNEFEUILLE - N° SIRET : 480 292 143 000 66