



A/toutTHEATRE



FORMATION QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

PRÉREQUIS

Aucun

DURÉE

½ journée à 1 journée

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 participants

NOMBRE DE FORMATEURS

1 ou 2 formateur·rice(s) / comédien·ne(s)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les enjeux de la QVT pour le salarié et l'entreprise
- Gérer le temps et les priorités
- Comprendre les mécanismes du stress (messages intérieurs / perception)
- Travailler le lâcher prise
- Pratiquer l'assertivité
- Donner du sens et être à l'écoute

OBJECTIFS ANNEXES

- Comprendre les RPS et en identifier les causes
- Interagir avec respect et bienveillance
- Développer son intelligence émotionnelle

01 82 83 28 43

contact@atouttheatre.fr

www.atouttheatre.fr

SIRET 840 632 426 00091

Déclaration d'activité : 11 75 57683 75.

A/tout THÉÂTRE

91 bis rue Jean Pierre Timbaud

75011 Paris

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

DÉROULÉ

01. BILAN INDIVIDUEL

Saynète théâtrale de déclenchement
Mettre en évidence des dysfonctionnement qui impactent la QVT
Gérer les situations de travail génératrices de stress

02. GÉRER SON STRESS

Comprendre les mécanismes du stress
Apprendre à se détendre (corps et esprit)
Apprendre à dire Non
S'exercer aux techniques théâtrales de respiration (Respiration Ventrale)

03. PRENDRE SOIN DE L'AUTRE DANS SA COMMUNICATION

Maîtriser l'assertivité
Savoir formuler une critique
Les clefs de la motivation
Entraînement avec des mises en situation

04. CONCLUSIONS SUR LA FORMATION

Bilan sur les mises en pratiques et apprentissages
Focus individuel des axes d'amélioration de communication.

MODALITÉS D'INTERVENTION

- Des Saynètes théâtrales pour mettre en évidence les dysfonctionnements et corriger les situations positivement
- Des exercices ludo-pédagogiques et des quizzes en individuel ou en sous-groupes afin d'évaluer les acquis des participants
- Des mises en situations pour s'entraîner dans des jeux de rôles réalistes avec des comédiens professionnels.

Support de formation : Des Apports pédagogiques dynamiques remis dans un livret aux stagiaires

Intervenants : Des intervenants formateurs et comédiens professionnels

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Un questionnaire sur les attentes et le positionnement des participants communiqué en amont
- Une feuille d'émargement pour l'ensemble du groupe et visée par le formateur
- Un certificat de réalisation distribué à chacun des stagiaires et reprenant les compétences acquises
- Un questionnaire de satisfaction remis au commanditaire et aux participants à la fin de la formation, un second remis « à froid » au commanditaire 3 mois plus tard.

TAUX DE SATISFACTION

100%*

* : 91% très satisfaits, 9% satisfaits



ILS NOUS FONT CONFIANCE POUR LEURS FORMATIONS COMMUNICATION ORALE :

