



**A/tout**THEATRE



# 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 :

