



# Osez la confiance en soi : découvrir ses super-pouvoirs !

*Parcours Loisir*

*Camille BERTAUD*



Prérequis : Ouvert à tous, tout le monde peut participer !  
Toutes personnes voulant développer sa confiance en soi en découvrant ses super-pouvoirs

*Langue*

Français

*Nombre total  
d'heures du module*

6H

*Type des différents formats proposés pour ce module*

*- Formule STAGE*

Stage d'une journée

*Description*

On a tous au fond de nous-même un super-héros qui sommeille, prêt à se réveiller si on lui porte l'attention nécessaire ! Au travers d'exercices d'improvisation, vous prendrez conscience de vos super-pouvoirs : vos compétences et qualités. Vous pourrez ainsi vous appuyer sur toutes vos victoires pour sortir de votre zone de confort et oser ! Vous repartirez avec des super-pouvoirs aiguisés et prêts à dégainer car ils n'attendaient que vous pour se manifester !





## Objectifs

- Identifier ses 5 super-pouvoirs / compétences / qualités
- S'appuyer sur ses super-pouvoirs pour sortir de sa zone de confort
- Passer à l'action pour construire sa confiance en soi

## Programme détaillé

### Contenus

Nous manquons tous plus ou moins de confiance en nous. Certains d'entre nous pensent que pour agir et avancer, on doit d'abord avoir confiance en soi.

Or la confiance en soi se construit dans l'action !

Donc, action ! Au programme de cet atelier :

- Premièrement une très bonne nouvelle, c'est que vous êtes déjà passé à l'action ! Apprécier, se féliciter
- Savoir s'appuyer sur les expériences passées
- Sortir de votre zone de confiance
- (re)découvrir vos compétences, vos talents, vos qualités et vos super-pouvoirs
- Exercices de groupe et individuels, en mouvement ou immobile, vous allez plonger au cœur de vous-même pour mieux vous connaître et mettre à jour, par le mime, les saynètes, ou encore l'écriture, vos forces et vos freins
- Vous repartirez avec le tableau de votre super-héros intérieur que vous pourrez afficher sur le miroir de votre salle de bain pour vous le rappeler tous les matins

### Méthode / Outils

1 - Créer une dynamique de groupe

Echauffement du corps et de l'esprit : des petits exercices sympas et fun pour se mettre dans l'ambiance, se décontracter, se laisser aller et s'échauffer physiquement et mentalement

2 - travailler la connexion

Connexion au groupe : Apprendre à connaître le groupe, les autres individus, exercices basés sur l'écoute active, création d'une harmonie, d'une énergie, ne faire qu'un





3 - théorie et présentation du travail autour du clown...

Prendre confiance dans le groupe : Apprendre à faire confiance aux autres, créer un environnement de bienveillance, une cohésion de groupe, une entraide avec du jeu, de l'écoute active et du lâcher prise.

4 - Prendre conscience de ses freins et blocages : Mise en relief de certaines situations qui ont pu être bloquantes par le mime, l'exagération, et l'amplification. Réflexion et libération par le corps

5 - Prendre conscience de ses victoires : Travail sur ses victoires passées par des postures et des (re)mises en scènes. Réflexion sur le discours intérieur.

6 - Travailler ses ressources personnelles : Utiliser le groupe pour avoir des feedbacks bienveillants de ses compétences et qualités. Creuser la réflexion par le jeu / Travail en groupe, Travail par binôme, Place importante laissée au jeu, Debrief en groupe à la fin de la formation, travail individuel/ L'élève pourra savoir si il a atteint son objectif s'il arrive à identifier au moins 5 super-pouvoirs qui lui permettront de passer à l'action et de sortir de sa zone de confort.

### *Informations complémentaires*

Venir avec une tenue confortable dans laquelle vous vous sentez à l'aise.

### *Autres modalités liées à la gestion du cours*

- Un mail de confirmation et de rappel de la bonne tenue du module sera envoyé une semaine avant la date de début.

- Une feuille d'émargement sera à signer au début de chaque séance de votre module.

- La formation est accessible uniquement aux personnes préalablement inscrites.

- Un questionnaire de satisfaction sera envoyé par mail à la fin du module

- Une attestation de fin de formation pourra vous être remise sur demande.

L'ensemble de nos formateurs sont des comédiens improvisateurs expérimentés et professionnels.

