



# Osez gêner vos émotions !

## Parcours Loisir

Sophie ALVEZ



Niveau : **DEBUTANT**

Prérequis : Ouvert à tous, tout le monde peut participer !

<i>Langue</i>	Français	<i>Nombre total d'heures du module</i>	4H
---------------	----------	--	----

### Type des différents formats proposés pour ce module

- **Formule STAGE**

Stage d'une journée

### Description

Et si nos émotions devenaient nos alliées ?

Je parle bien de celles tant redoutées qui, en situations inopportunes, nous font rougir à outrance, transpirer, trembler ou se crisper, perdre notre calme en excès de colère, fondre en larme ou éclater de rire. Et comment maîtriser ce qui est incontrôlable ?

Les exercices d'improvisation théâtrale, par le jeu, le lâcher prise et l'atmosphère bienveillante qu'ils procurent, invitent à expérimenter de nouveaux comportements et comprendre en quoi nos émotions nous sont utiles.

Ce stage permet de se réconcilier avec ses émotions : sans en être esclave ou submergé, et sans les réprimer ou refouler, il aide en travaillant sur ce qui les provoque et sur ce qui est maîtrisable : nos pensées et nos croyances...





## Objectifs

Se réconcilier avec ses émotions et les considérer comme des alliées

- Cerner ses difficultés, peurs et blocages : apprendre à les dépasser
- Faire la différence entre une sensation, une émotion, un sentiment et une pensée
- Équilibrer sa posture physique, émotionnelle et intellectuelle
- Se faire confiance pour canaliser ses émotions
- Prendre du plaisir pour dépasser ses blocages
- Développer sa confiance en soi

## Programme détaillé

### Contenus

- 1/ Exercices d'échauffement du corps, de la voix pour se mettre en disponibilité. Respiration, relaxation et présence
- 2/ Prendre conscience du langage non verbal : postures, gestuelle, mimiques
- 3/ Comprendre les émotions
- 4/ Oser dépasser ses peurs, se faire confiance et faire émerger sa spontanéité

### Méthode / Outils

Mise en jeu via des exercices ludiques et créatifs d'improvisation théâtrale.

- Techniques de communication : accepter, identifier et exprimer ses émotions au service de la relation à l'autre et à soi-même
- Processus permettant de s'ouvrir à ses émotions : apprendre à bien respirer, lâcher prise, savoir écouter et accueillir sans jugement
- Placer et libérer la voix
- Relaxation profonde pour enlever les tensions mentales et physiques
- La visualisation positive : utiliser sa mémoire émotionnelle positive au service de la situation présente
- Climat bienveillant et sans jugement invitant à expérimenter de nouveaux comportements

## Informations complémentaires

Une tenue confortable et décontractée dans laquelle vous êtes à l'aise et pour faciliter tout mouvement.





### *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.

