



Osez vous donner le droit à l'erreur !

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

« Une personne qui ne s'est jamais trompée est une personne qui n'a jamais rien essayé de nouveau. »
» Albert Einstein

Mais voilà : j'aime bien tout maîtriser et mon exigence me porte à toujours « bien faire ».

La moindre petite erreur, aussi mineure, prend toute la place et occulte toutes mes bonnes actions, mes succès et mes réussites.

Je m'épuise dans cette course folle à la perfection et ne tolère pas erreur, pour moi-même, et aussi pour les autres. Pour ne plus faire de faute, je ne prends plus aucun risque.

Sans faire l'apologie du laxisme, et si, juste, on abandonnait l'illusion perfectionniste au profit d'un cheminement vers le mieux ?

Ce stage d'improvisation offre à travers les techniques du lâcher prise et de l'acceptation, d'expérimenter le droit à l'erreur comme une formidable opportunité d'apprentissage et un puissant outil de création.





Objectifs

Différencier ce que je suis et ce que je fais :

- Distinguer perfectionnisme et excellence
- Cultiver l'humilité et la tolérance et accepter sa condition d'être humain
- Faire face à l'adversité
- Lâcher prise
- Apprendre en s'amusant

Programme détaillé

Contenus

- 1/ Exercices ludiques d'échauffement physique et mental pour se décontracter et découvrir le groupe
- 2/ Jeux et exercices d'improvisation théâtrale
- 3/ La mémoire de nos réussites
- 4/ Débriefings d'exercices pour mettre en lumière les apports

Méthode / Outils

Expression corporelle et verbale

- Technique de relaxation, de respiration et de lâcher prise
- Réflexion individuelle et débat de groupe
- La visualisation positive : se souvenir de ses réussites au service de la situation présente
- Climat bienveillant et sans jugement invitant à expérimenter de nouveaux

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.

