

Renforcer sa **confiance en soi** et améliorer le **travail en équipe**

Bousculez les habitudes, libérez vos aptitudes

Chacun d'entre nous possède un **potentiel physique** et **intellectuel** qui lui est propre. Il est parfois insoupçonné et souvent **peu exploité**.

À travers une approche du **mouvement**, cette formation vous invite à aller à la découverte des **potentiels corporels** de chacun, de développer sa capacité d'échange et de dynamique avec l'autre et de découvrir des techniques de **relaxation** et de **récupération**.

Pour qui ?

Cette formation s'adresse aux salariés et cadres d'entreprises et de collectivités souhaitant renforcer la dynamique du groupe et la qualité des relations interpersonnelles. Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Objectifs pédagogiques ?

Découvrir son potentiel corporel

- Découvrir son être
- Appréhender le mouvement par des gestes simples
- Travailler sa respiration et s'initier à la relaxation pour mieux gérer ses émotions

Développer son rapport à l'autre et communiquer avec clarté

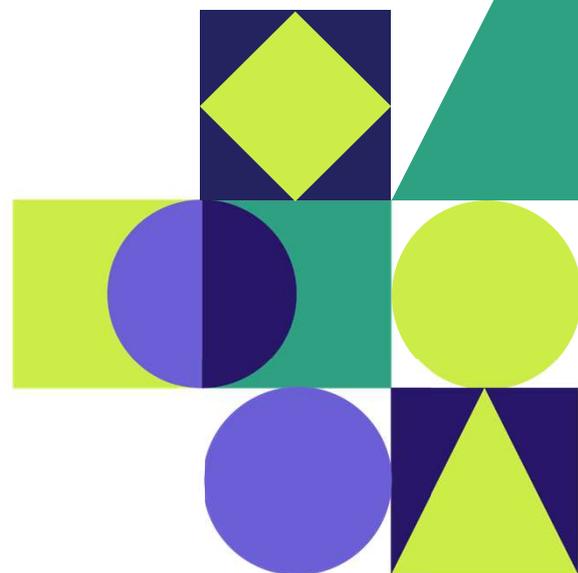
- Apprendre à positionner son regard
- Adapter sa posture et prendre conscience du poids de ses gestes
- S'appropriier sa gestuelle et son rapport à l'espace

Appréhender la communication gestuelle et la dynamique de groupe

- Développer l'écoute de l'autre
- Renforcer l'esprit d'équipe par la coopération
- Avoir confiance en sa force de proposition

Compétences acquises ?

- Développer une meilleure communication interpersonnelle
- Favoriser un environnement de travail positif
- Développer sa capacité à gérer le stress et les conflits



Collaborer et s'engager ensemble

Formation de **½ journée à 2 jours**
8 à 15 participants par session
Aucun prérequis

En présentiel ou distanciel



Méthodes d'animation :

- Mise en confiance et respect de l'autre
- Petits ateliers en groupe
- Prises de recul et analyse

Notions clés :

Être bien dans son corps pour s'ouvrir aux autres
Oser la communication en équipe
Approfondir la connaissance de soi et de ses limites
Enrichir la créativité de l'entreprise
Créer une équipe dynamique



Formations
alternatives
inclusives et
Régénératives

Au programme de la formation

Jour 1

- Découvrir son être
- Appréhender le mouvement par des gestes simples
- Travailler sa respiration et s'initier à la relaxation pour mieux gérer ses émotions
- Apprendre à positionner son regard
- Adapter sa posture et prendre conscience du poids de ses gestes
- S'approprier sa gestuelle et son rapport à l'espace

Jour 2

- Développer l'écoute de l'autre
- Renforcer l'esprit d'équipe par la coopération
- Avoir confiance en sa force de proposition



Zoom sur **LA FORMATRICE**

Nicola AYOUB

Nicola Ayoub est une danseuse et chorégraphe franco-américaine. Formée à l'Atlanta Ballet, elle a dansé et chorégraphié dans de nombreuses compagnies. Diplômée d'Etat de professeur de danse, elle est depuis 2022 danseuse et pédagogue avec la Compagnie Hallet Eghayan Artistes Associés.

Modalités d'évaluation

- Au démarrage de la formation : questionnaire sur les besoins et auto-évaluation de l'apprenant sur sa capacité à faciliter un groupe.
- Débrief collectif en fin de formation.
- Questionnaire de satisfaction envoyé après la formation portant sur la qualité de la formation.
- Quiz envoyé après la formation pour évaluer les acquis.

Notre petit truc en plus ?

Parler, échanger, c'est bien, mais découvrir par la pratique du mouvement, permet d'inscrire en profondeur ce que l'on apprend !

Profiter de l'expérience d'une danseuse professionnelle, à l'écoute des besoins et du rythme de chacun.