



La confiance en soi par l'improvisation théâtrale

Stage de communication et de développement personnel

Avec l'impro théâtrale, révélez votre potentiel communicatif !

Stage résidentiel du 9 au 15 juillet 2023

Intervenante



Catherine MEYER

Formatrice en communication et Psychopédagogue, formée à la Relation d'Aide par l'organisme PRH (Personnalité et Relations Humaines), elle pratique l'expression théâtrale depuis plus de 25 ans. Elle organise des séminaires de développement personnel et de communication avec l'outil « expression théâtrale » dans le monde de l'enseignement, du milieu soignant et de l'entreprise.

Les objectifs

- Acquérir une meilleure confiance en soi.
- Oser être soi-même sous le regard des autres.
- Etre plus proche de ses émotions.
- Développer sa capacité à s'affirmer et à montrer aux autres ses qualités.
- Faire appel à son imaginaire, accroître son potentiel créatif.
- Devenir plus libre dans l'expression de soi au quotidien.

La méthode

Ce stage s'adresse à tout public, aucune pratique du théâtre n'est nécessaire. Il est progressif, ludique, créatif et vous aurez beaucoup de plaisir à vous laisser surprendre par vous-même en découvrant tout votre potentiel ! Ce stage vous aidera à sortir de votre réserve et à mettre plus en valeur vos qualités personnelles. Il s'agit d'expression théâtrale et d'improvisations, **(pas de travail sur textes)**.

Des temps de parole en groupe favoriseront les prises de conscience sur vos fonctionnements. Celles-ci permettent ensuite d'amorcer des changements durables.

Programme

- **L'expression de soi** : gestuelle, regard, posture, diction, articulation...
- **Le jeu des émotions** : mettre plus d'expressivité dans ma communication
- **L'apprentissage de l'improvisation théâtrale** : un outil extraordinaire pour booster son imaginaire !
- **La capacité à s'exprimer face à un public** : de manière ludique et progressive
- **Le dépassement des blocages** : accompagnement avec bienveillance et non – jugement
- **Le renforcement de la confiance en soi** : pour oser tout mon potentiel !

Informations pratiques

du 9 au 15 juillet

5 jours de stage résidentiel, 6 heures d'atelier par jour du lundi au vendredi.

Tarif : 300 €

(hors frais d'hébergement, voir tarifs sur le bulletin d'inscription)

Possibilité de garde d'enfants : de 3 à 11 ans, dans le cadre du [Club enfants](#) du Domaine de Chadenac.

Inscription

En ligne sur le site chadenac.com

Domaine de Chadenac - 43000 CEYSSAC

04 71 09 27 62 - contact@chadenac.com