

STAGE POUR ADULTES EN ENTREPRISE

Mime et communication non verbale

Comprendre et maîtriser le
langage du corps



Objectifs individuels

Vaincre sa timidité

Gérer le stress

Gagner en charisme

Muscler sa motivation





POURQUOI PASSER PAR LE CORPS?

Nos performances professionnelles sont liées à notre relation au corps.

Plus nous sommes équilibrés et détendus, plus il nous est facile de convaincre et de surmonter les obstacles.

QUEL INTERÊT POUR L'ENTREPRISE?

Notre langage non verbal a plus d'impact que nos mots sur notre interlocuteur. Le mime permet d'améliorer sa prestance, sa posture et de développer une empathie qui augmentent les chances de convaincre son auditoire ou vendre un produit.



NOTRE APPROCHE

Dans une ambiance détendue et bienveillante, nous proposons des exercices simples qui valorisent les capacités créatives de chacun.

Déroulement

Formule découverte sur une demi-journée : 300 euros HT

Formule complète sur trois jours : 1000 euros HT

Proposition pour un groupe de 3 à 6 participants.



Partie 1: rencontrer son "je" corporel

A partir d'exercices de prises de conscience corporelle, nous recherchons l'équilibre, la concentration et la détente.

Partie 2 : se surprendre et se dépasser

Puis nous travaillons à partir de jeux de mimes favorisant le lâcher prise pour développer son expressivité, gérer le stress et dépasser sa timidité.

Partie 3 : être clair et compris

La séance se termine sur une mise en pratique individuelle, permettant d'utiliser les éléments explorés pour être plus clair et persuasif lors d'une prise de parole devant un auditoire.



Celia Dufournet

Professeur de Mime,
titulaire du DE
psychomotricienne

Contact

06 95 55 13 08

dufournetcelia@gmail.com

www.celiadufournet.com