

1. Nom du cours: Impro'Ve Yourself : Mieux communiquer en entreprise, c'est tout un art.

2. Objectifs du cours:

- Développer des compétences essentielles en communication interpersonnelle.
- Améliorer la gestion des conflits en entreprise.
- Apprendre à protéger son énergie dans un environnement exigeant.
- Renforcer la créativité et l'adaptabilité à travers des techniques de théâtre.
- Optimiser les dynamiques relationnelles et la cohésion d'équipe.

3. Résultats d'apprentissage

- Maîtriser l'écoute active et améliorer la communication interpersonnelle.
- Gérer les tensions et résoudre les conflits avec assurance et empathie.
- Savoir poser des limites saines et protéger son énergie au travail.
- Adapter sa communication selon les différentes personnalités professionnelles.
- Appliquer des techniques de théâtre pour améliorer son impact et sa présence.
- Développer son potentiel et son assurance dans les interactions professionnelles.

4. Contenu détaillé du cours :

- Un découpage des thématiques abordées.
- Les exercices pratiques et mises en situation.
- Un descriptif des méthodes utilisées.

5. Frais de formation [Rs 15,000 par étudiant]

6. Date de lancement prévue [Février 2025]

7. Durée totale de la formation

- 1 jour de formation intensive par semaine sur 1 mois par batch d'élèves.
- Répartition entre théorie et pratique :
 - Matin : Apports théoriques et exercices de groupe.
 - Après-midi : Mises en situation et applications pratiques.

Exemple de programme

Jour 1 : Maîtriser la communication interpersonnelle

- Introduction à la communication en entreprise
- Exercice de brise-glace et mise en condition
- Écoute active et intelligence émotionnelle
- Savoir s'exprimer avec clarté et assertivité
- Improvisation théâtrale : jeux pour renforcer la présence et l'impact

Jour 2 : Gérer les conflits et protéger son énergie

- Comprendre les dynamiques de conflit au travail
- Exercice d'identification des déclencheurs de tensions
- Techniques de gestion des conflits basées sur l'improvisation
- Poser des limites saines
- Atelier de théâtre-thérapie : transformer les tensions en opportunités

Jour 3 : Développer son leadership et son adaptabilité

- Adapter sa communication selon les différentes personnalités
- Savoir réagir face à l'inattendu et gagner en flexibilité
- Jeux d'improvisation pour améliorer la prise de parole en public
- Travail sur la posture et la gestuelle pour renforcer sa présence
- Exercice de storytelling appliqué au contexte professionnel

Jour 4 : Cohésion d'équipe et intelligence collective

- Favoriser la collaboration et l'entraide au sein d'un groupe
- Exercices de confiance et de synchronisation en équipe
- Improvisation appliquée : gérer une situation en groupe
- Simulation de cas réels et feedback collectif
- Bilan et techniques de relaxation pour ancrer les apprentissages