



RENFORCER LE POTENTIEL HUMAIN

L'expression de soi au service de l'expression collective

Formation 3 jours (21h)

Objectifs

- **Connaissance approfondie de son fonctionnement**
- **Identifier les valeurs, compétences, besoins et limites de chacun**
- **Favoriser l'expression verbale, corporelle et émotionnelle**
- **Développer l'empathie pour mieux communiquer**
- **Comprendre l'autre pour favoriser la coopération au sein de l'équipe**
- **Reconnaitre son potentiel et favoriser son expression dans un projet commun**

Public cible : Salariés, managers, dirigeant souhaitant mettre en lumière le potentiel de chaque collaborateur au service d'un projet commun.

Prérequis : aucun prérequis nécessaire.

Tarif : sur devis

Programme (21h)

JOUR 1 (7H) : SE CONNAITRE INDIVIDUELLEMENT

MODULE 1 : connaissance de son profil (4h)

- Approche de l'Ennéagramme
- Exercice d'écriture et test de personnalité
- Identifier ses valeurs, ses besoins et ses qualités

MODULE 2 : Exprimer son profil (3h)

- Découverte de son langage corporel
- Scénarios légers de profil Ennéatypes
- Expression verbale, corporelle et émotionnelle

JOUR 2 (7h) : DECOUVRIR SA MISSION DE VIE

MODULE 1 : identifier ses zones de compétences (2h)

- Tableau ma mission de vie
- Identifier son savoir-faire et son savoir-être

MODULE 2 : identifier sa mission principale (5h)

- Découvrir son Ikigai
- Mise en commun des missions pour identifier une mission commune
- Lien avec mon poste pour favoriser l'expression de ma mission

Jour 3 (7h) : exprimer le potentiel individuel dans un objectif collectif

MODULE 1 : identifier l'objectif collectif (3h)

- Identifier avec la méthode SMART ou 9 points de validation
- Plan d'action individuel et collectif

MODULE 2 : favoriser l'expression collective (4h)

- Jeux d'impros
- Expression verbale, corporelle et émotionnelle
- Exercices et pratique collective en lien avec l'objectif

Synthèse de la formation : plan d'actions personnalisé pour appliquer les apprentissages

Méthodes et outils pédagogiques

- ✓ **Apports théoriques et fiches pédagogiques** (Fiches d'exercices, PNL, supports numériques...)
- ✓ **Outils de connaissance de soi** (Ennéagramme, Ikigai, test, langage corporel...)
- ✓ **Expression verbale, corporelle et émotionnelle** (Ecriture, jeux scéniques, exercices psychocorporels...)
- ✓ **Retours d'expérience et échanges de pratiques** entre participants
- ✓ **Plan d'actions personnel et collectif** pour appliquer les enseignements dès la fin de la formation

Modalités organisationnelles

Lieu : sur site

Durée : 21h réparties sur 3 jours

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Taille de la salle : minimum 30 m²

Matériels nécessaires à fournir : tables et chaises, un paper-board ou vidéoprojecteur

Résultats attendus

- ✓ Connaissance de son profil et de son fonctionnement
 - ✓ Meilleure expression de son potentiel dans son poste de travail
 - ✓ Objectif collectif en place favorisant l'expression de chaque collaborateur
 - ✓ Cohésion d'équipe renforcée grâce à l'expression collective
-

Modalités de suivi et d'évaluation

- Taux de présence à 100% du participant pour valider la formation
 - Participation à l'ensemble des outils proposés durant la formation
 - Bilan oral en fin de formation et retour d'expérience sur la formation de la part des participants et du formateur
 - Attestation de formation remis à chaque participant
-

A propos

Nos formations sont immersives, psycho-ludiques et concrètes grâce à l'utilisation du théâtre-forum. Chaque apprentissage s'intègre dans une pratique psychocorporelle. L'ensemble de nos formations se veut systémique grâce à l'utilisation de pratiques corporelles, verbales et émotionnelles.