

Un stage de 3 jours

Ce stage aborde la gestion de la parole et des émotions dans des relations difficiles. C'est une formation de base qui développe les compétences d'écoute, même en situations tendues, et permet de communiquer dans un contexte où les interlocuteurs peuvent eux-mêmes aussi être en état de stress.

On apprend

- à saisir l'état dans lequel se trouve l'interlocuteur,
- à adapter son écoute et son discours,
- à développer des arguments
- par un ton, une voix et un regard juste



Des objectifs

Utiliser les ressources de la voix, de la parole et du corps pour développer l'écoute active, la confiance en soi, pour tempérer, faire face à l'agressivité (gestion des conflits), percevoir rapidement l'enjeu d'une relation, développer le réflexe de réagir.

Redécouvrir une assurance ("autorité") naturelle.

Oser prendre la parole en public et affronter les médias, les débats publics.

S'exprimer clairement avec assurance.

Maîtriser le trac. Eviter la fatigue vocale.

Une méthode pragmatique et interactive

avec l'appui de 3 outils

La Technesthésie

- exercices concrets individuels, en binômes et en groupes, qui s'appuient sur des consignes claires
- entraînement précis sur **des points d'appui immédiatement utilisables** pour une prise de conscience profonde des comportements qui accompagnent ou parasitent la relation
- feed-back immédiat
- découverte des mécanismes du langage parlé et application aux situations professionnelles
- mise en situations d'exposés, d'improvisations

La Danse primitive

- expression ludique sur percussion qui associe mouvement, rythme et voix
- la pulsation, le balancement, la répétition et le geste aident à faire surgir la voix et l'énergie vitale.

Le Yoga du rire

- le travail du diaphragme permet le passage du rire provoqué au rire spontané et donc à la voix originelle
- antidote au stress, à la peur du ridicule développe une vision positive de la vie.

Un contenu

- Entraînement aux mécanismes physiques liés à la perception du temps, de l'espace, de l'énergie et de la voix.
- Redécouverte sensorielle des outils du langage et leur utilisation dans la dynamique des échanges :
 - le verbal : unités de sens, gestion des silences, contrôle de la voix (hauteur, volume, timbre), conscience du rythme de la respiration et de l'énergie, prise de parole et transmission
 - le corps : gestion des regards, des gestes, de la posture, de la coordination des mouvements.
- Perception des modes de fonctionnement dans le jeu relationnel :
 - identification de ses sensations et de celles de l'autre dans les différents moments de l'échange.

Vos formateurs www.eclore-activites.net

Jean-Claude SPIES,

germaniste, Ecole Européenne de Technesthésie

Anne VIDICK, prof. danse trad. & primitive

Paris-Lyon - Licenciée UCL-Fopa Sc. éducation.

Formateurs en Yoga du Rire www.clubderire.be

Etre à ce qu'on fait au moment où on le fait



V o i x - R e s p i r a t i o n - P u l s a t i o n

La **voix** est l'outil privilégié de la communication, de l'expression et de l'affirmation de soi. Notre capacité à transmettre un message efficacement, dépend en grande partie de la manière dont nous utilisons notre voix.

Le lien subtil qui unit la voix et le corps est la respiration...

La **respiration** permet à notre voix d'être le véhicule fiable de notre parole.

Le rythme binaire est l'essence même de notre pulsion de vie.

La **pulsation** permet au corps de s'exprimer sans le contrôle du cerveau.

Notre manière de communiquer est dépendante de notre capacité à libérer notre voix et par conséquent de notre capacité à respirer et **rire** librement.

Jouer avec les sons, mettre en évidence le rôle du corps dans l'expression vocale...

Telle est cette formation qui vous donne des outils indispensables

- voix, respiration, énergie, silence, regard, présence, rythme, déplacement - qui permettent à chacun de développer assurance en soi pour entrer en relation.

MODALITES

Min. 6 - max. 12 participants - 2 formateurs

Lieu : B-6700 ARLON

Date : 25-26-27 février 2009
9h-12h30 et 14h-17h30

Tarif : 450 € entreprise
350 € individuel
250 € étudiant, demandeur emploi
Réduction de 50 €ur si paiement avant le 31.12.2008

Renseignements : ☎ +32 (0)63 22 36 50

✂ -----

Bulletin d'inscription à renvoyer

42, Av. de Luxembourg, B-6700 ARLON
ou à eclore@skynet.be

Je soussigné(e)
(NOM Prénom)

(Adresse)
.....

(Tél.)

(E-mail) :@.....

- participerai à l'entièreté de la formation
"Voix et corps" les 25-26-27 février 2009
- verse la somme de €ur
sur le compte Eclore n° 833 - 560 59 07- 50
IBAN : BE86 8335 6059 0750 - BIC : GKCCBEBB

Date Signature

"Voix et corps"

*Mes outils pour
oser
entrer
en relation vraie*



Une formation Acte – Parole

Technesthésie
Expression primitive – Yoga du rire


éclore

Activités d'Expression
et de Découvertes

Communication Formation Association

www.eclore-activites.net