



Vous êtes trop gentil ou trop impulsif ?
Vous rejouez les conversations dans votre tête après coup ?



Improvissez et vivez mieux les conflits au travail !

Présentation détaillée

Vous est-il déjà arrivé de sortir d'une discussion ou d'une réunion et de vous dire : *j'aurais dû dire cela ?*

D'avoir été pris dans un conflit et d'avoir la sensation d'avoir *perdu la partie ?*

De refaire la discussion dans votre imagination et d'avoir tous les arguments bien en place mais... *trop tard ?*

Vous a-t-on déjà reproché d'être *trop gentil, trop impulsif, ou trop rigide ?*

Oui ? Alors cette formation est faite pour vous !

Grâce aux outils issus du **théâtre d'improvisation** vous pourrez vous **entraîner** à réagir de façon plus sincère, être plus positif ou positive et vous sentir **plus à l'aise** dans les **situations conflictuelles**.

Les participants s'entraîneront à :

- S'appuyer sur le positif
- Identifier les différents types de conflits et leurs enjeux
- Utiliser l'outil 4 Etapes pour résoudre un conflit :
démier / comprendre / co-construire la solution / garder le cap
- Travailler sur leur posture :
Identifier / Expérimenter / Etre souple et s'adapter
- Mettre en place des stratégies pour les conflits difficiles
- Explorer et résoudre des situations grâce aux outils du Théâtre Forum
- Utiliser leur forces et créer leur propre style

Chaque étape est présentée de manière **ludique et concrète**.

Les participants et participantes pourront s'entraîner dans des mises en situation réalistes ou décalées avec l'animateur. L'objectif est **d'expérimenter et d'ancrer les outils**, dans un cadre sécurisé et bienveillant, afin de pouvoir les mettre en oeuvre dans des conditions réelles.

Le programme présenté ci-dessus correspond à une journée de formation pour un groupe jusqu'à 12 personnes.

Le contenu peut être découpé pour des sessions plus courtes - minimum 2h - où seulement une partie des outils seront transmis.





*Réagissez de manière **plus sincère et plus positive**, pour vous sentir **plus à l'aise** dans les **situations conflictuelles** !*

Yann Arnaud

Comédien improvisateur depuis 2008,
formateur professionnel depuis 2015, j'ai
15 ans d'expérience dans la **gestion de projet à l'international**

Ils me font confiance :



Commerçants
autrement

UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ



Parlons-en ensemble !



yann.improvisation@gmail.com

06 64 77 37 21

yann-improvisation.fr



SIRET 822 216 677 0036 - OF 27900067490