



# NOURRIR SES POSTURES PROFESSIONNELLES

**LES 24 ET 25/03/2025** (Date limite d'inscription : 03/03/2025)

**LYON — RHÔNE (69)**

L'exercice professionnel nous demande d'endosser des postures pour réaliser les missions qui nous sont confiées. Dans le cadre de tenue de réunion, de l'animation de groupe, de l'accompagnement d'une organisation, d'une présentation publique, etc., chacun.e change de postures, de rôles, de costumes pour s'ajuster à son auditoire et atteindre ses objectifs. Cependant, si les compétences intellectuelles sont maîtrisées, celles de nos corps le sont moins alors qu'elles peuvent constituer des aides précieuses. Cette formation propose d'explorer les outils des arts de la scène pour nourrir vos interventions professionnelles et les rendre plus fertiles grâce à une incorporation consciente et maîtrisée.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

### Objectif principal :

- Apprendre à nourrir ses postures professionnelles avec les outils des arts de la scène

### Objectifs intermédiaires :

- Repérer l'impact de son état intérieur sur une interaction.
- Adapter son message pour favoriser l'écoute de son auditoire.
- Identifier ses limites et apprendre à jouer avec

## COMPÉTENCES VISÉES

- Connaître ses ressources et savoir les activer.
- S'approprier la distanciation nécessaire aux postures professionnelles.

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Cette formation s'adresse à toutes personnes susceptibles d'organiser ou d'animer des ateliers, des réunions, dialogues ou échanges professionnels.

Pré-requis : aucun.

### Accessibilité :

La formation est accessible à toute personne en situation de handicap. En cas d'adaptation nécessaire pour le bon déroulement de votre formation, n'hésitez pas à prendre contact avec Noémie Huby, référente Handicap (voir le contact indiqué ci-après).



## LES FORMATEUR·ICES

- Charlotte CARON, formatrice indépendante, Kovalence.



## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET PRATIQUES

### Horaires :

9h à 17h (avec une pause pour le déjeuner de 12h30 à 13h30).

### Adresse du lieu de la formation :

Maison de l'Environnement, 14 Avenue Tony Garnier 69007 Lyon ou ailleurs sur Lyon ou alentour

### Nombre minimum et maximum de stagiaires pour le bon déroulement de la formation :

De 8 minimum à 15 maximum.

### Méthodes pédagogiques :

Alternance de temps de mise en pratique et des temps théoriques/d'échanges avec les stagiaires.

Cette formation est pensée pour permettre aux stagiaires de traverser différentes expériences afin de se constituer sa boîte à outils personnelle pour nourrir ses postures professionnelles.

Exercice de mise en pratique.

Objectif de prise de recul.

### Matériel :

Le matériel nécessaire à cette formation est mis à disposition par le GRAINE ARA : vidéoprojecteur, paper-board, feutres, post-it, connexion internet (si besoin).

Le stagiaire aura à apporter

- de quoi écrire (stylos, carnet)
- une tenue confortable pour pouvoir être à l'aise dans ses mouvements
- des exemples à travailler de situations professionnelles avec prises de paroles devant un public

### Évaluation :

Des temps de bilans collectifs et individuels seront effectués pendant la formation afin de mesurer les écarts potentiels entre les objectifs de départ et le déroulement effectif de la formation ainsi que la compréhension et l'appropriation des contenus par les stagiaires. Un carnet de bord d'évaluation sera distribué à chaque stagiaire au démarrage de la formation.



## Repas et hébergement

Nous contacter pour des lieux d'hébergement si vous aviez besoin d'arriver la veille de la formation.

## Tarifs et inscription :

Tarifs pour la formation (coût pédagogique uniquement) :

- **TARIF PROFESSIONNEL : 400€ par jour**
- **TARIF INDIVIDUEL : 100€ par jour**

Pour les personnes salariées, ces coûts peuvent être pris en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue. Les personnes demandeuses d'emploi peuvent également solliciter Pôle Emploi pour une prise en charge. Les personnes ne pouvant pas bénéficier d'une prise en charge par leur employeur ou par Pôle Emploi sont invitées à contacter le GRAINE ARA afin de que nous leur proposons un tarif adapté (demande d'un courrier motivant la demande de tarif adapté qui sera présenté au CA du GRAINE ARA).

Inscription :

**Date limite d'inscription : 12/11/2024**

**Inscription en ligne obligatoire (lien vers formulaire à venir)**

## CONTACTS

### Contact « Référente pédagogique et handicap » :

Noémie Huby

[noemie.huby@graine-ara.org](mailto:noemie.huby@graine-ara.org)

Tél. : 04 82 53 50 12

### Contact « Inscription et suivi administratif » :

Chloé Bazus

[chloe.bazus@graine-ara.org](mailto:chloe.bazus@graine-ara.org)

Tél. : 09 72 30 04 90



## PROGRAMME

Durée : 14 heures

### Jour 1 : Lundi 2 décembre 2024 - De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

09h00-12h30	- Présentation du déroulement de la formation, interconnaissance entre les stagiaires et expression de leurs représentations et attentes. « Outils pour que mon corps soit mon allié » Exercices de mise en pratique et analyse collective et individuelle. <i>Sur cette première matinée, nous explorerons l'influence de différents outils de mise en corps sur nos prises de paroles...</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture</li> <li>• Inclusion</li> <li>• Expérimentation et identification d'outils ajustés</li> </ul>
12h30-13h30	Repas.
13h30-17h00	- « Outils pour que mon corps soit mon allié » <i>Et nous poursuivrons notre expérience, en questionnant notre adaptation à notre auditoire...</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remise en mouvement</li> <li>• Connaître son public et identifier les adaptations</li> <li>• Décluser</li> </ul> <p><b>Bilan de la 1ère journée de formation.</b></p>

### Jour 2 : Mardi 3 décembre 2024 - De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

09h00-12h30	- <b>Mise en dynamique des stagiaires et retour sur la 1ère journée de formation. lâcher-prise et gestion du silence.</b> <i>Riche de la première journée, nous irons observer nos limites pour apprendre à les prendre en compte et envisager les outils qui nous sont nécessaires...</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouverture</li> <li>• Limites et résistances, se connaître et jouer avec</li> <li>• Expérimentation et identification d'outils ajustés</li> </ul>
12h30-13h30	Repas.
13h30-17h00	- <b>Exercices de mises en pratique en petits groupes et analyse en grand groupe sur les mises en situation : adapter son discours.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remise en mouvement</li> <li>• De l'écoute du plateau à l'écoute de la salle</li> <li>• Décluser</li> <li>• Bilan individuel et collectif de la formation, évaluation, perspectives.</li> </ul>