**Revalorisation de l’image de soi** *–*

***Au Fil de Soi…* Agnès Prunac.**

Objectifs généraux : Revalorisation de l’image de soi.

Savoir prendre la parole.

Avoir confiance en soi.

S’adapter à des situations nouvelles

Savoir gérer son stress.

Objectifs : Accueillir les stagiaires

Créer une relation de confiance

Mettre en route le travail de revalorisation de l’image de soi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dates** | **Objectifs** | **Déroulé** | **Documents /observations** |
|  | 1/ Accueillir les stagiaires  2/ Expliquer l’intitulé de la formation travail vocal et corporel  3/ Evaluer les stagiaires  4/ Créer le groupe | 3/ à partir d’une fiche d’évaluation ( CF : fiche n°1) – 3 critères  4/exercices de présentation : prénom + gestuelles   * exercices d’observation : les 5 éléments * travail de guidage les yeux fermés * créer un tableau vivant : chaque stagiaire fait ne pause A/sans contact physique B/avec contact physique . * créations de sketches : j’aime /j’aime pas, ce que j’attends de la formation. | Fiche Aux Parleurs    - fiche d’évaluation n°1 :  3 critères :  - se tenir droit,  - prendre la parole et être entendu,  - prendre la parole dans le groupe. |
|  | 1/ développer son aisance corporelle  2/ oser sortir sa voix pour s’affirmer  3/ savoir prendre la parole au sein du groupe | 1/ mise en route progressive du corps articulation après articulation puis évoluer dans l’espace.  2/ Faire sortir un son doucement puis de plus en plus fort.  -Mémoriser une phrase d’articulation créer une gestuelle /la présenter par groupe puis avec différentes forces vocales : chuchoter/normal/fort.  3/ à partir de thèmes faire des sketches : consigne : prendre la parole, la redonner – support la phrase d’articulation. | Fiche Au Fil de Soi… |
|  | 1/ maîtriser son corps dans l’espace  2/ travailler les différents volumes sonores  3/ développer l’esprit d’à propos. | 1/ le magnétoscope : se déplacer selon les consignes du formateur : vite, lent, doucement, arrière…stop  2/ mémorisation d’une phrase d’articulation : tester les différents volume sonore / à partir de lieux imposés par le formateur créer une improvisation / adapter alors le volume : dortoir, île déserte, une file d’attente.  3/ toc toc mon voisin : improviser une saynète aller chez son voisin lui demander quelque chose l’autre doit réagir rapidement. | Fiche Au Fil de Soi…. |
|  | 1/ travailler l’écoute /travailler l’observation / maîtriser son corps /découvrir une autre dynamique corporelle  2/ libérer le corps et la voix  3/ travailler l’expression orale. | 1/ échauffement corporel : le miroir : par 2 face à face l’un guide l’autre suit puis de 2 le groupe passe à 3/4/5…tous.  2/ 2 lignes face à face GR1/GR2  A va vers a de GR2 avec un son et une démarche , puis A de GR2 va vers B de GR 1 avec un autre son une autre démarche…  3/ à partir d’un thème faire un débat : consigne : prendre la parole au moins une fois : 2 groupes un pour, un contre / développer son argumentation. | Fiche Au Fil de Soi…   * faire un bilan oral avec les stagiaires sur : * leur aisance corporelle depuis le début de la formation * la prise de parole lors des sketches, débat. * La façon dont ils utilisent leur voix (doucement, normal, fort). |
|  | 1/ travailler la concentration  2/ soutenir le regard  3/ travailler la confiance en soi, en l’autre/  travailler le toucher.  4/travailler l’expression orale avec une contrainte / développer l’esprit d’à propos. | 1/ les stagiaires doivent se nommer + un collègue avec une gestuelle et un rythme imposés.  2/ les stagiaires évoluent dans l’espace, se croisent en se disant bonjour.  Par 2 évoluer dans l’espace sans se quitter des yeux en se rapprochant, en s’éloignant, au signal changer de partenaire.  3/ guide /aveugle se diriger par le contact de la main, puis un code corporel.  Le canyon fatal : évaluer une distance les yeux fermés  4/ improviser à partir de thèmes donnés puis placer dans la saynète des mots imposés par le formateur dans un ordre donné. |  |