

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 <u>- fiche d'évaluation n°1 :</u> 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 | 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 | Fiche Au Fil de Soi... |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | du groupe | sketches : consigne : prendre la parole, la redonner - support la phrase d'articulation. | |
| | 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... - <u>faire un bilan oral avec les stagiaires sur :</u> - 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 | 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 | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>confiance en soi, en l'autre/ travailler le toucher.</p> <p>4/travailler l'expression orale avec une contrainte / développer l'esprit d'à propos.</p> | <p>bonjour.</p> <p>Par 2 évoluer dans l'espace sans se quitter des yeux en se rapprochant, en s'éloignant, au signal changer de partenaire.</p> <p>3/ guide /aveugle se diriger par le contact de la main, puis un code corporel.</p> <p>Le canyon fatal : évaluer une distance les yeux fermés</p> <p>4/ improviser à partir de thèmes donnés puis placer dans la saynète des mots imposés par le formateur dans un ordre donné.</p> | |
|--|--|---|--|

