

## Cultiver la confiance en soi au travail par le théâtre

Programme de formation. Document en date du 9 juillet 2020.

**Présentation générale** Une formation pratique et méthodologique pour repenser son rapport au travail, pour l'améliorer en utilisant des ressources internes dans le mouvement et la création collective animé pour une danse thérapeute et chef de projets

**Objectifs opérationnels, pédagogiques, évaluables**

- nommer et décrire ses besoins ou objectifs professionnels
- déterminer les actions à mener pour faire évoluer son positionnement professionnel
- comparer et évaluer les projets professionnels qui lui sont offerts
- réorganiser ses compétences, son CV et ses recherches pour aller vers plus de bien-être au travail

A la fin de la formation, le stagiaire est en capacité de

- mieux analyser son rapport
- au travail en général
- à son emploi actuel en particulier
- et à ses attentes pour l'avenir proche et lointain
- aborder la question de son rapport au travail de façon plus globale
- aller vers une carrière et une aventure professionnelle en adéquation avec ses priorités et besoins et/ou reconnaître son statut comme optimisant ses besoins.

**Ressources pédagogiques**

- Support écrit
- PowerPoint
- Références :
- Les mots sont des fenêtres, ou bien ils sont des murs: introduction à la communication non violente, Marshall B. Rosenberg, 2002
- La danse-thérapie: histoire, techniques, théories, Jocelyne Vaysse, 2006
- Jeux pour acteurs et non-acteurs: pratique du théâtre de l'opprimé, Augusto Boal, 2004

**Matériel pédagogique** Vidéo-projecteur  
Salle avec tables et chaises mobiles

**Accessibilité des personnes en situation de handicap** L'accessibilité d'un organisme de formation doit répondre au principe d'égalité de traitement vis-à-vis des personnes en situation de handicap, établi par la loi Handicap du 11 février 2005.

**Accès aux formations**

À chaque personne son projet de formation adapté à ses besoins spécifiques.

Nos formations et les locaux dans lesquels elles se déroulent sont accessibles à toutes et tous.

En cas de besoin spécifique, n'hésitez pas à contacter la référente handicap de Coopaname : Carine Julien / [of@coopaname.coop](mailto:of@coopaname.coop).

**Tarif par stagiaire**

**Dates et durée** 14 novembre 2019  
Durée 06:00

**Lieu**

**Planning de la session** **14 novembre 2019**  
09:00 – 12:00 (3:00) — Présentiel  
14:00 – 17:00 (3:00) — Présentiel

### Intervenant(e)

**Geneviève CRON**

### Contenus

Le programme se constitue :

- d'une journée axée principalement sur la prise de conscience de la situation
- d'une journée axée principalement sur la définition de besoins et d'objectifs
- d'une journée de mise en place d'actions participant à la réalisation des besoins et des objectifs

Chaque étape passe par des exercices en mouvement, collectifs ou individuels, basés sur le dispositif de danse-thérapie, qui lui-même explore le processus créatif en mouvement pour faire évoluer des personnes en difficultés.

Les exercices verbaux sont sous-tendus par la communication non violente.