


FORMATION CAPITAL CONFIANCE*

APPRENDRE À
**MIEUX SE
CONNAÎTRE**

avec **Sallah Laddi** réalisateur, **Salowa.K** coach en image personnelle et
Emilie Chauchereau coach en développement personnel et praticienne EFT

Formation adulte 5 jours
*Activité enregistrée sous le numéro 75170215317.
Ne vaut pas agrément de l'Etat.

 **05.46.41.88.99**
coolisses@wanadoo.fr

Où se situe la frontière entre le « Moi je » et le « Nous autres » ?

Entre obstacles, écueils et atouts ?

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Public concerné : *Adulte / pré-adolescent / adolescent (groupe de 4 à 8 stagiaires par session)*

Durée de la formation : 3 jours

Horaires : 9h00 / 12h30 – 13h30 / 17h00

Lieu de la formation :

Association « **Coolisses** » – La Rochelle
13 rue de l’Aimable Nanette lieu dit Le Gabut.

Contact : coolisses@wanadoo.fr

Coût de la formation : 435 € par personne.

Activité enregistrée sous le numéro 75170215317. Ne vaut pas agrément de l’État.

Cette formation peut faire l’objet de financements.

Nos travaux reposent sur trois axes s’appuyant sur les techniques du « Jeu d’acteur face à la caméra » :

- Décrypter et confirmer sa personnalité.
- Restaurer l’estime de soi.
- Permettre l’adéquation intériorité et extériorité de sa personnalité.

Cette formation permet aux stagiaires de mieux se comprendre, d’aller plus facilement vers les autres et de remettre en question leurs certitudes.

PLANNING DE LA FORMATION

Tous nos débriefings sont basés sur le visionnage des exercices de la veille, afin que chaque participant puisse avoir une lecture objective, réaliste de sa propre personnalité de manière à lever certains freins.

Jour 1 :

- Matin 9h / 12h30 : [Aller vers l'autre et trouver sa place au sein du groupe.](#)
 - Accueil des Stagiaires.
 - « CADENCES » : Exercice filmé.
 - « Cadence 2 » : trouver sa place au sein du groupe dans un espace défini.
 - Échanges sur les émotions ressenties lors de cet exercice.
 - Visionnage de l'exercice et débriefing avec les intervenants.
- Après-midi 13h30 /17 h : [Aller vers l'autre et oser inviter la parole.](#)
 - « JEU FACE A LA CAMERA » : savoir regarder l'autre, positionner son regard.
 - Visionnage et analyse des comportements et attitudes des stagiaires.

Jour 2 :

- Matin 9h / 12h30 : [Remettre en question ses propres certitudes.](#)
 - Improvisation en binômes, quatre scénarios seront proposés.
- Après-midi 13h30 /17 h : [Décrypter et confirmer sa personnalité.](#)
 - Étude de styles.
 - Conseils sur les tenues à adopter selon les circonstances et adaptées à chacun.
 - Atelier de mise en scène des émotions, de leurs intensités, de leurs effets (ex : la colère et le pardon).
 - Présentation et pratique de l'EFT.

Jour 3 :

- Matin 9h / 12h30 : Se comprendre (soi et ensemble).
 - « Incarner un personnage autre que soi », (apprendre à poser sa voix, adopter les bonnes attitudes pour que l'interprétation voulue sonne juste).

- Après-midi 13h30 /17 h : Clôture de la session de formation.
 - Récolter des témoignages des stagiaires
 - Débat entre les stagiaires et les intervenants.