



culture&sens

la culture dans tous les sens

red rabbit

LE PROJET



Le management par l'art

Les ateliers de coaching - Programme de la journée

Cette journée exclusive est animée par les coachs de la société canadienne Red Rabbit qui interviennent régulièrement en entreprises grâce à leur expertise développée dans le monde de l'art, notamment au sein du Cirque du Soleil.

La voix - Comment mettre à profit votre individualité ? (9h - 11h)

- Quelques mots suffisent à un interlocuteur pour vous identifier. Que voulez-vous que ceux qui vous écoutent entendent ?
- Savez-vous jouer avec les différents timbres de votre voix ?
- Retour à la base : la respiration, le contrôle respiratoire et son rôle dans le soutien vocal et la réduction du stress lors de l'expression orale.
- Comment identifier les forces vocales qui font que vous êtes écoutés et pris au sérieux ?

Pause de 10 minutes.

Le mouvement - Comment vous approprier l'espace ? (11h10 - 12h45)

- Prendre conscience de l'espace que vous avez pour renforcer votre présence. Avant même de prendre la parole, vous êtes, d'abord et avant tout, perçus. Cette perception détermine bien souvent si vous serez écoutés ou non. L'attitude, la posture et l'aisance peuvent bonifier ou non votre présence et l'effet que vous provoquez quand vous évoluez dans une pièce ou sur une scène.
- Etes-vous seulement un "cerveau sur un corps" ? Prenez conscience de l'importance du langage corporel dans vos multiples rôles de communicateur.
- Etes-vous assez à l'aise pour vous déplacer lors d'une présentation sur la scène, ou restez-vous fixés au même endroit ?

Pause-déjeuner de 12h45 à 14h00.

Dextérité corporelle - Comment stimuler votre concentration ? (14h00 - 15h45)

- Le "travail de rythme" demande d'être capable de mener des actions physiques et mentales en même temps. Ces jeux permettent de développer une dextérité à manier les idées sous un angle totalement inusité.
- Combien de temps pouvez-vous rester concentrer sur les actions en cours ?
- Travaillez-vous bien en équipe ? Le lien entre l'indépendance et l'interdépendance nécessaire pour réussir.
- Revenir à l'essentiel dans la conception des idées.

Pause de 15h45 à 16h00.

Théâtre - Comment créer de la complicité entre les mots et les gestes ? (16h00 - 18h00)

- La communication verbale est utilisée essentiellement pour transmettre des informations alors que la communication non-verbale est plutôt orientée négociations. Les mouvements et les gestes peuvent renforcer ou contredire le message que vous essayez de véhiculer.
- Comprendre par la pratique les nuances de la dynamique entre le verbal et non-verbal.
- Apparaissiez-vous neutres, ou agressifs ? Votre attitude ou votre assurance sont-elles interprétées comme trop arrogantes, ou, au contraire, semblez-vous timides ? Apprendre à discerner ces nuances vous donne un outil inestimable pour développer et maximiser votre présence physique.
- Les dynamiques corporelles sont les mêmes, que ce soit dans un cadre artistique ou au sein d'une entreprise, tout est finalement relié au même objectif : comment communiquer le plus clairement possible le message à passer ?

Wrap-up (18h00 - 18h30)