

# Formation Gagner en assurance grâce aux techniques théâtrales

## Développement personnel

Référence de la formation : **T023**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Développez votre confiance en vous en explorant des techniques d'improvisation et apprenez à gérer le stress lors de vos prises de parole.

Participez à des ateliers pratiques pour améliorer votre présence scénique et renforcer vos compétences en communication verbale et non verbale.



**En présentiel**



**Accessible**

Durée : **1 jour (7 heures)**

Tarif Inter : **590 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

Mise à jour le 24 novembre 2025

Nouveauté 2025

Souhaitez-vous gagner en confiance lors de vos prises de parole et interactions professionnelles ?

Cette formation vous propose d'explorer les techniques théâtrales pour développer votre assurance et améliorer vos compétences en communication. Vous serez capable de vous exprimer avec assurance et d'influencer positivement votre audience dans un contexte professionnel.

## Objectifs de la formation

- **Renforcer la confiance en soi** : Utiliser des techniques de théâtre d'improvisation pour être à l'aise en public et apprendre à gérer le trac et les émotions dans diverses situations professionnelles
- **Améliorer la communication** : Développer une diction claire et percutante, Maîtriser l'échange avec mon interlocuteur, Être capable d'identifier les écueils d'un échange mal maîtrisé
- **Optimiser la présence** : Adopter une posture et un langage corporel qui captivent l'audience, Être capable de sortir de sa zone de confort et d'y prendre plaisir
- **Développer la créativité** : Utiliser les techniques théâtrales pour penser différemment et résoudre des problèmes de manière innovante

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Tout public

### Pré-requis

- Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Formation assurée par un Auteur-comédien-metteur en scène professionnel

## Programme de la formation

### 1. Introduction aux Techniques Théâtrales et Confiance en Soi

*Exercices de mise en confiance, jeux de lâcher-prise via l'improvisation théâtrale, mise en scène de petites saynètes. « Se mettre dans la peau d'un comédien ».*

- Prendre confiance dans des mises en scène improvisées
- Comprendre la gestion du stress à la manière d'un comédien
- Identifier les signaux que nous envoyons à notre interlocuteur, et apprendre à les maîtriser
- Identifier et mettre en place une communication claire
- Construire une saynète improvisée avec des contraintes définies.

### 2. Techniques de jeu théâtral

*Sur base de situations fictives ou vécues, les participants joueront ou rejoueront des saynètes, avec diverses variations et/ou diverses contraintes leur proposant de sortir de leur zone de confort, trouver différents styles de communication et gagner en assurance.*

- Être à l'aise en public
- Maîtriser l'échange avec mon interlocuteur
- Être capable d'identifier les écueils d'un échange mal maîtrisé

### 3. Exercices de confiance en soi

- Être capable de sortir de sa zone de confort et d'y prendre plaisir !

### 4. Débriefing et retours d'expérience

- Partage des impressions et des apprentissages après chaque saynète

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

Pratique active : Alternance entre théorie et exercices pratiques

Jeux de rôle : Simulations de situations réelles pour renforcer la confiance

Feedback constructif : Échanges en groupe pour encourager l'apprentissage collaboratif.

### Organisation

Un parcours de formation court pour vous permettre de vous former tout en maintenant votre activité professionnelle.

- En présentiel sur les sites de Colmar, Mulhouse ou Strasbourg.
- En distanciel sur demande.

### Évaluation des connaissances

Une évaluation finale « à chaud » est réalisée systématiquement en fin de formation :

- Par le formateur ou le responsable pédagogique afin de mesurer les connaissances acquises par l'apprenant en regard des objectifs pédagogiques.
- Pour valider l'adéquation entre les attentes et le contenu de la formation ainsi que les moyens qui ont été mis en œuvre pour atteindre les objectifs, un questionnaire d'évaluation est transmis en fin de parcours pour toutes les formations.

### Validation de la formation

Au terme de la formation, une **attestation de compétences** personnalisée décrivant les compétences acquises sont délivrés par CCI CAMPUS ALSACE.

## Chiffres clés



**93 %**

de recommandation en 2024

**90.5 %**

de satisfaction en 2024

**7266**

nombre de stagiaires en 2024