

À LA DÉCOUVERTE DE SON CLOWN

🎯 OBJECTIFS

Objectifs professionnels

- Développer sa créativité et sa spontanéité pour enrichir sa posture professionnelle
- Expérimenter une communication différente avec les personnes accompagnées qui favorise l'expression, l'humour et le jeu comme leviers relationnels
- Prendre du recul et lâcher prise face aux situations de tension
- S'autoriser à explorer ses émotions et à les utiliser comme ressources positives dans la relation
- Renforcer la cohésion d'équipe et la coopération au sein de l'équipe

Objectifs pédagogiques

- Se rendre intentionnellement disponible au jeu
- Écouter son corps et ses émotions
- Prendre contact avec ce qui est là dans l'instant présent
- Établir une relation directe avec le public et son partenaire de jeu
- S'ouvrir à son imaginaire et à sa naïveté

☰ PRÉREQUIS

Aucun

DÉROULÉ D'UNE SÉANCE

▪ Ressentir son corps

- Éveil corporel, vocal et relationnel
- Exercices de présence, de concentration et de disponibilité
- Travail de respiration, de posture, d'écoute des sensations corporelles
- Développement d'échanges de regard, de démarches, d'états

▪ Exprimer ses émotions

- Exercices d'écoute de soi
- Amplification des émotions
- Naissance de l'émotion à partir de l'état corporel

▪ Écouter l'autre

- Jeux d'imitation
- Jeux de duo dissymétriques
- Jeux de polarités
- Jeux d'imaginaire
- Jeux de voix

▪ Composer ensemble

- Exercices d'expression théâtrales
- Passages rideaux en groupe
- Improvisation en solo, en duo

Évaluation de la satisfaction des participants sous forme de questionnaire.

À l'issue de la formation, une **attestation de présence** sera attribuée à l'apprenant.

🕒 Durée

1 jours

💶 Tarif

Inter : 300 € (déjeuner compris)

Intra : nous consulter

📅 Dates

10 avril 2026

📞 Contact

05 49 32 38 64

of@melioris.fr

👤 POUR QUI

Professionnels du soin et de l'accompagnement, managers / encadrants

🧰 INTERVENANTE

- Sophie Couturier, formatrice, clowne, psychomotricienne pendant 20 ans en établissements médico-sociaux, formée à la communication bienveillante

⚙️ MÉTHODOLOGIE

- Méthode expérimentale
- Mise en jeu, improvisations, temps de parole, temps de retour d'improvisation

🔑 EN SAVOIR PLUS

- Formation en présentiel