

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

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

☰ PRÉREQUIS

Aucun