

Théâtre et communication

Des jeux- théâtre pour découvrir les enjeux de la relation.

Les jeux me permettent de m'appivoiser à l'autre d'une autre manière, renforcer les liens avec ceux qui m'entourent en développant des habilités sociales au niveau de l'expression.

Niveau 1

à partir de 7 ans jeunes, ados et adultes (10-25 participants)

Améliorer la qualité de mes relations, et développer des liens satisfaisants avec ceux qui m'entourent .

Dans un espace ludique et interactif, par le jeu et l'expression théâtrale, j'apprends à me connaître, je découvre les enjeux de la relation, je prends confiance en mes capacités d'expression devant un groupe, et je développe ma relation à l'autre.

Quelques thème abordés

Reconnaître mes émotions, mon ressenti : pour exprimer un message clair

Les émotions & langage du corps : reconnaître mes émotions et celle de l'autre

L'estime de soi : reconnaître mes qualités et affirmer ma couleur

Communication & expression : exprimer mon opinion de façon constructive

Niveau 2

Jeunes à partir de 7 ans , ados, adultes (10-25 participants)

Les zones de conflit se manifestent, lorsque la relation à une histoire... Prendre soin de la relation, c'est prendre responsabilité de la part qui me revient, en communiquant à l'autre ce que je ressens.

Quels sont les attitudes qui bloquent la communication ?

Quels sont les outils qui peuvent m'aider à résoudre mes conflits ?

Quelques thèmes abordés

Prendre responsabilité de mes gestes : la part qui me reviens

Désamorcer les conflits : reconnaître les attitudes qui bloquent la communication.

Les 4 pôles de la relation ; demander, refuser., donner et recevoir

La reformulation et le reflet : en relation avec l'autre

Les frontières : exprimer mes limites de façon claire, apprendre à dire non.