



le

catalogue

sommaire

un petit mot des acteurs ...	3
index alphabétique	4bis
index thématique	4ter
index des dénominations usuelles	4quater
fiches formations	5
en travaux ...	34
infos & contacts	35



développement personnel

management

communication



un petit mot des acteurs ...

Issus des univers de la **communication** (*élodie le guen*) et du **théâtre** (*jean-sébastien pigeau*), nous avons cherché - pour tous les stages que nous proposons, à combiner les avantages de la **théorie** et de la **culture d'entreprise**, à la **pratique** et au **savoir-être** de l'art dramatique.

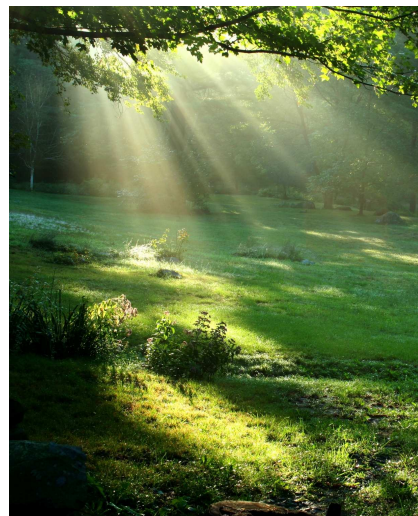
Et parce que trop de stages sont **ennuyeux**, parce qu'ils semblent si **éloignés** de nos besoins, parce qu'en parlant seulement à nos cerveaux, ils **oublient nos corps**. Parce qu'ils ne se préoccupent le plus souvent que de nous **informer**, ils oublient de nous **former**...

... pour toutes ces raisons, nous avons élaboré des modules conçus pour marquer les individus, coller à leurs attentes, prendre en compte leurs vies faites de **pensées**, mais aussi de **sensations** et **d'émotions**.

Notre souci est de **renouveler les perspectives**, d'aider à la **maturation des opinions** et de **fournir des outils d'épanouissement personnel**.

Ainsi, notre pédagogie s'appuie sur l'alternance permanente entre **savoirs** et **expérimentations**, **réflexion** et **ludisme**, **écoute** et **participation**.

./..



développement personnel

management

communication



un petit mot des acteurs ... (suite)

Afin que le **plaisir** des stagiaires aille toujours de pair avec une véritable **maturation** des éléments que nous lui présentons, nous nous sommes donnés des critères de fabrication exigeants :

- chaque formation est **graduelle** et se préoccupe de **briser la glace** et d'effacer les barrières entre les protagonistes;
- les stagiaires sont amenés à objectiver eux-mêmes les problématiques, simplement parce que l'on retient toujours mieux nos propres découvertes que celles des autres;
- familiers des procédés de l'écriture dramaturgique, nous avons veillé à ce que nos stages observent un rythme optimal entre **efforts** et **moments d'assimilation**, entre **sollicitations physiques** et **interactions intellectuelles**.

De fait, les principaux acteurs de nos formations, ce sont les stagiaires. notre quête à nous, c'est leur **lâcher-prise**, leur **prise de conscience**, leur **enthousiasme**.

les acteurs.



développement personnel

management

communication

index alphabétique

Affirmation	6
Au Chœur de l'Équipe	34
Bien dans son Corps	17
Construire son Image professionnelle	12
Convaincre	29
Créativité & Imagination	34
Dans la peau de l'Autre	11
Exploiter l'imprévu	18
Gestion du stress	21
L'Animation d'Équipe	8
L'Animation de Réunion	7
L'Écriture efficace	14
L'Entretien annuel d'Évaluation	16
L'esprit de Synthèse	33
L'Oreille de la communication	30
La Communication de Crise	19
La Communication orale	10
La Crédibilité par la Voix	5
La Délégation	13
La gestion de Conflit	20
La gestion du Temps	23
La Lecture rapide	24
La prise de Notes rapide	27
La prise de Parole en Public	28
La Sémiologie pour les communicants	31
La Sérénité en entreprise	22
La Soutenance orale	32
Le Conflit sans Drame	34
Le Manager : le metteur en scène de son équipe	9
Le Média Training	26
Le travail de l'Émotion	15
Les Retombées presse	25
Training oral	34

développement personnel

management

communication

index thématique

management

Au Chœur de l'Équipe	34
Exploiter l'imprévu	18
La Délégation	13
La gestion de Conflit	20
La gestion du Temps	23
L'Animation de Réunion	7
L'Animation d'Équipe	8
Le Conflit sans Drame	34
Le Manager : le metteur en scène de son équipe	9
L'Entretien annuel d'Évaluation	16

communication

Convaincre	29
Dans la peau de l'Autre	11
La Communication de Crise	19
La Communication orale	10
La Crédibilité par la Voix	5
La Lecture rapide	24
La prise de Notes rapide	27
La prise de Parole en Public	28
La Sémiologie pour les communicants	31
La Soutenance orale	32
Le Média Training	26
L'Écriture efficace	14
Les Retombées presse	25
L'esprit de Synthèse	33
L'Oreille de la communication	30
Training oral	34

développement personnel

Affirmation	6
Bien dans son Corps	17
Construire son Image professionnelle	12
Gestion du stress	21
La Sérénité en entreprise	22
Le travail de l'Émotion	15
Créativité & Imagination	34

développement personnel

management

communication

index des dénominations usuelles

Accueil téléphonique	5
Affirmation de soi	6
Animation d'équipe	8
Animation de réunion	7
Communication orale	10
Comprendre pleinement son interlocuteur	11
Construire son image professionnelle	12
Créativité & imagination	34
Délégation	13
Écriture efficace	14
Émotions : les leviers de l'efficacité	15
Entretien d'évaluation	16
Être bien dans son corps	17
Exploiter l'imprévu	18
Gérer une crise médiatique	19
Gestion de conflit	20 et 34
Gestion du stress	21 et 22
Gestion du temps	23
Lecture rapide	24
Piger et analyser ses retombées presse	25
Prendre du recul pour mieux décider	22
Préparer ses interventions publiques et presse	26
Prise de notes rapide	27
Prise de parole en public	28 et 29
Savoir écouter	30
Sémiologie pour les communicants	31
Soutenance orale	32
Synthétiser ses idées	33
Teambuilding	34
Training oral	34

La Crédibilité par la Voix

Stage de 2 jours

⇒ Donnez à votre voix le pouvoir d'agir sur autrui



Parce que l'oralité n'est pas qu'une simple transmission d'informations et que la bouche n'est pas qu'une machine à produire des sons, le Théâtre a de tous temps investi le champ de la voix pour en faire un vecteur puissant.

La Voix raconte ce que nous sommes. Et, par son vibrato, elle a une action directe sur la matière. Ce n'est pas sans conséquence sur l'entourage immédiat de celui qui sait la manier.

Dans ce stage, nous aborderons l'ensemble des qualités, pouvoirs et limites de l'exercice vocal. Nous utiliserons aussi les techniques qu'emploie le comédien pour toucher si « justement » son public.

Enfin, nous terminerons par l'application concrète de ces nouveaux acquis, au monde du travail : accueil, téléphone, sondage, marketing direct, entretien, conférence...

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

développement personnel

management

communication



Affirmation

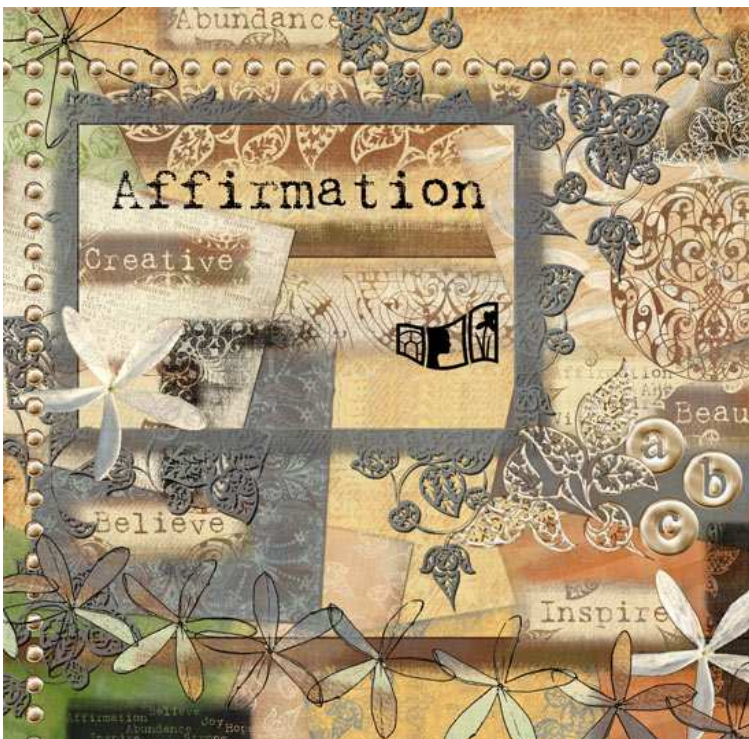
Stage de 2 jours

⇒ Trouvez la confiance d'exprimer votre talent et vos choix dans le respect d'autrui

Si les gens compétents ne manquent pas dans le milieu professionnel, bon nombre de ceux qui en font partie échouent à le faire voir à leurs responsables, leurs collègues ou clients. C'est souvent imputable un manque d'assurance et un de ses corollaires les plus négligés de nos sociétés : l'Affirmation de soi.

A ce titre, l'école du Théâtre cultive chez ses « novices » une forme de training. Celui-ci leur permet d'effacer progressivement toutes les barrières qui les empêche de s'exprimer pleinement.

Puis, dans un second temps, par le jeu sur le plateau, ils apprennent à prodiguer leur généreux talent, dans un respect absolu des partenaires et de l'intégrité de l'œuvre.



C'est l'essence de ce parcours que nous reprenons dans notre stage, appliqué à l'univers du Travail.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

développement personnel

management

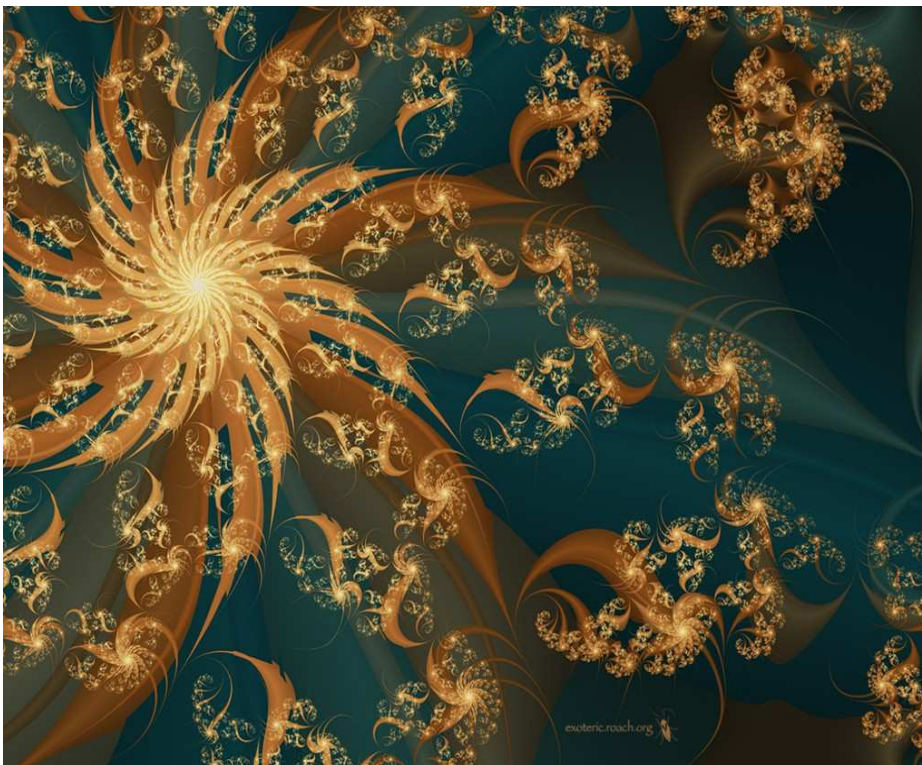
communication



L'Animation de réunion

Stage de 2 jours

⇒ Organisez et animez vos réunions efficacement



On a tous assisté un jour (quand ce n'est pas toutes les semaines !) à une réunion fleuve, qui ne finit jamais et dont on sort ivre de paroles et d'idées. Il y a aussi les réunions règlement de compte, les réunions soporifiques ... bref les « mauvaises » réunions ne manquent pas.

Alors comment éviter de tomber dans ces travers ? Comment être un animateur de réunion efficace et pertinent ?

Le stage que ne vous proposons répond justement à ces

différentes questions en mêlant les techniques de communication et les mises en situation. Gérer un bavard, un contradicteur chronique ou un mutisme général ne s'improvise pas. Comme toute chose, il est question de méthode, de technique et de mise en pratique.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

développement personnel

management

communication

L'Animation d'équipe

Stage de 2 jours

⇒ Animez et mobilisez votre équipe

On attend aujourd'hui d'un manager, qu'il soit le véritable leader de son équipe, capable de fédérer et motiver chaque membre, même dans les moments difficiles. Voici une attente pas toujours simple à satisfaire, car on ne naît pas leader charismatique et l'équipe en question n'est pas obligatoirement prête à vous suivre.

Heureusement, il est possible d'acquérir des méthodes pour mobiliser son équipe, trouver les leviers de motivation individuels et collectifs et fédérer autour d'un objectif commun.

En deux jours, nous vous proposons de découvrir ces méthodes de management, tout en travaillant à développer votre charisme pour incarner pleinement votre rôle de manager.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

Le Manager : le metteur en scène de son équipe

⇒ **Menez votre équipe comme vous orchestreriez une oeuvre**

Stage de 3 jours



pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

Le Théâtre nous propose une alternative intéressante

aux stages de management traditionnels. En effet, à chaque fois qu'il prépare un spectacle, le metteur en scène installe une véritable PME.

Tout en étant porteur d'une vision, il synchronise les différents corps de métiers (régisseurs, éclairagistes, décorateurs...), motive ses comédiens pour qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes, s'occupe de la communication, de la comptabilité ainsi que des lieux de représentations ou des rémunérations de ses ouailles.

Pendant la durée du stage, les stagiaires deviennent littéralement les metteurs en scène d'un spectacle qui se joue en fin de parcours. Chaque étape recèle ses difficultés, et illustre admirablement toutes les problématiques intemporelles de la gestion des hommes.

développement personnel

management

communication

La Communication orale

Stage de 2 jours

⇒ Parlez, argumentez et négociez
efficacement

« On ne peut pas ne pas communiquer » affirmait l'Ecole de Palo Alto dans les années 50, et pourtant il n'est pas si simple d'être un bon orateur. On n'est pas toujours à l'aise (surtout face à des interlocuteurs nouveaux ou très nombreux), on bafouille un peu, on cherche ses mots ou l'argument qui fera mouche pour remporter la négociation.

Ce stage a été spécialement conçu pour donner à chacun les outils adaptés à son propre registre de communication, car il ne s'agit pas d'avoir une communication stéréotypée et impersonnelle.

Chacun travaille et développe ses points forts tout en corrigeant les imperfections pour gagner en impact et en efficacité lors de sa prise de parole.

pour le
programme
des journées,
les
spécifications
et les tarifs,
vous pouvez
appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-
sébastien
pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

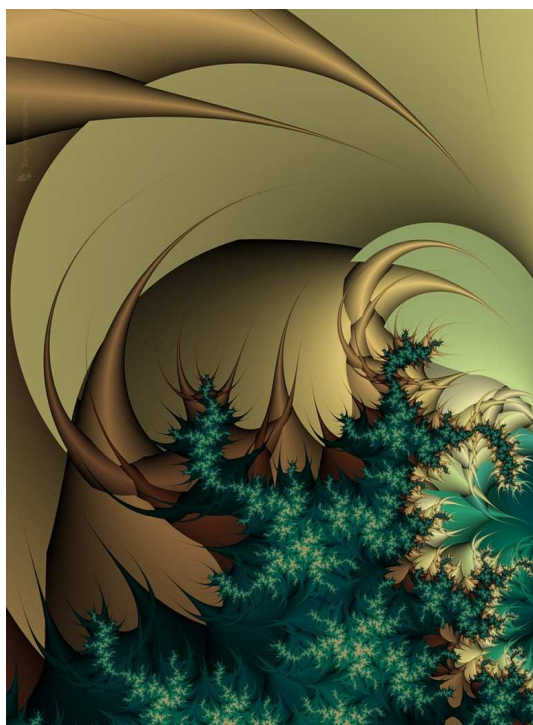
management

communication

Dans la Peau de l'Autre

Stage de 3 jours

⇒ **Comprenez mieux « l'Autre » : votre client, votre interlocuteur, votre prochaine fonction...**



Au théâtre, on apprend à se mettre dans la peau de personnages. C'est à ce titre une formidable école de l'empathie, cette capacité singulière à s'identifier à l'autre, tout en restant soit même.

Dans l'univers professionnel, que l'on soit journaliste ou « communicant », publicitaire ou responsable marketing, créatif ou formateur, on est familier du changement d'angle pour aborder son objet d'étude de manière différente ou plus juste. Mais l'approche reste souvent purement intellectuelle.

Nous proposons ici d'utiliser les techniques du comédien pour littéralement « entrer » dans les individus, qu'ils nous paraissent familiers ou bien complètement étrangers. Et découvrir une dimension nouvelle de ceux que nous tentons de connaître.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

Construire son image professionnelle

Partie 2/2 du module « Communication corporelle »

Stage de 2 jours

⇒ Choisissez et incarnez celui que vous ambitionnez de devenir...

Dans cette seconde partie du module « Communication corporelle », nous profitons de la confiance nouvellement acquise, pour en faire un moteur de changement radical.

Car, dans sa tâche assidue pour obtenir des comédiens qu'ils deviennent des personnages crédibles, le Théâtre nous donne en fait les clefs pour nous transformer nous-même.

Après avoir formalisé leurs souhaits, les stagiaires seront progressivement amenés à incarner la « personne » qu'ils veulent devenir, jusque dans ses moindres aspects, afin de mesurer aussi le chemin à parcourir pour que cette transformation devienne effective.

Et lorsque le voyage est commencé, la destination n'est plus très loin...

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58 ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

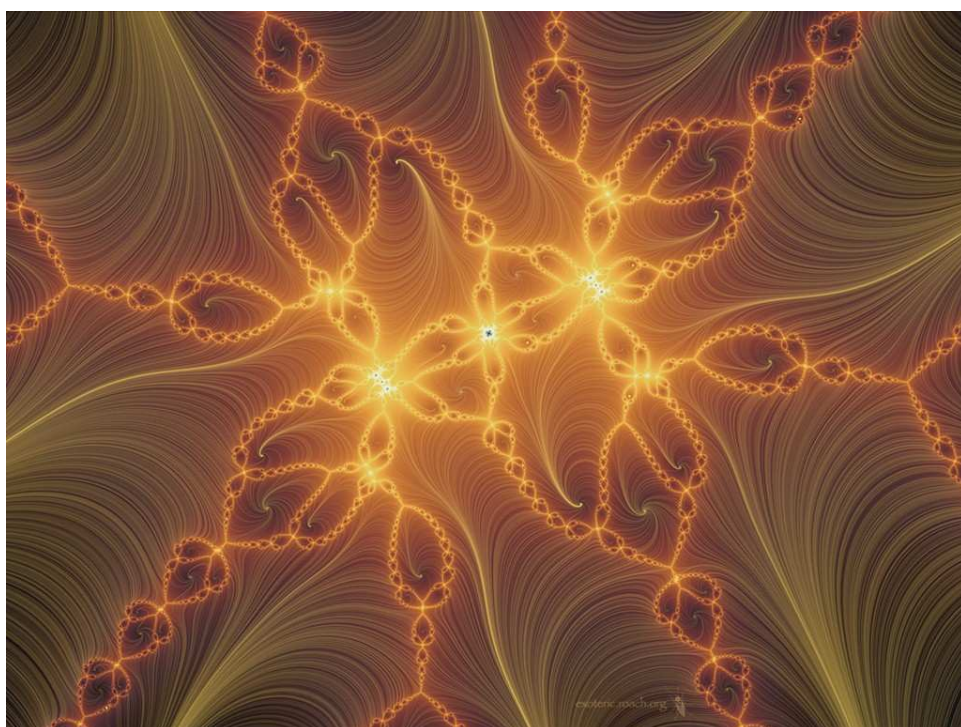
management

communication

La Délégation

Stage de 1 jour

⇒ Adoptez le mode d'emploi d'une délégation réussie



Effet de mode ou réel outil de management, la délégation semble être la solution à tous les problèmes de gestion du temps des managers. Il s'agit en réalité d'un volet bien particulier du management, qui permet de confier une de ses tâches à l'un de ses collaborateurs de façon temporaire.

Ce stage permet de savoir mettre en place une

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

délégation, en sachant choisir le bon collaborateur et la bonne tâche. Elle fournit aussi les outils d'échange adéquats pour bien communiquer sur la délégation.

En effet, le manager doit savoir présenter clairement les modalités de mise en place et de suivi de la délégation, afin d'en faire un véritable outil de motivation de ses collaborateurs.

développement personnel

management

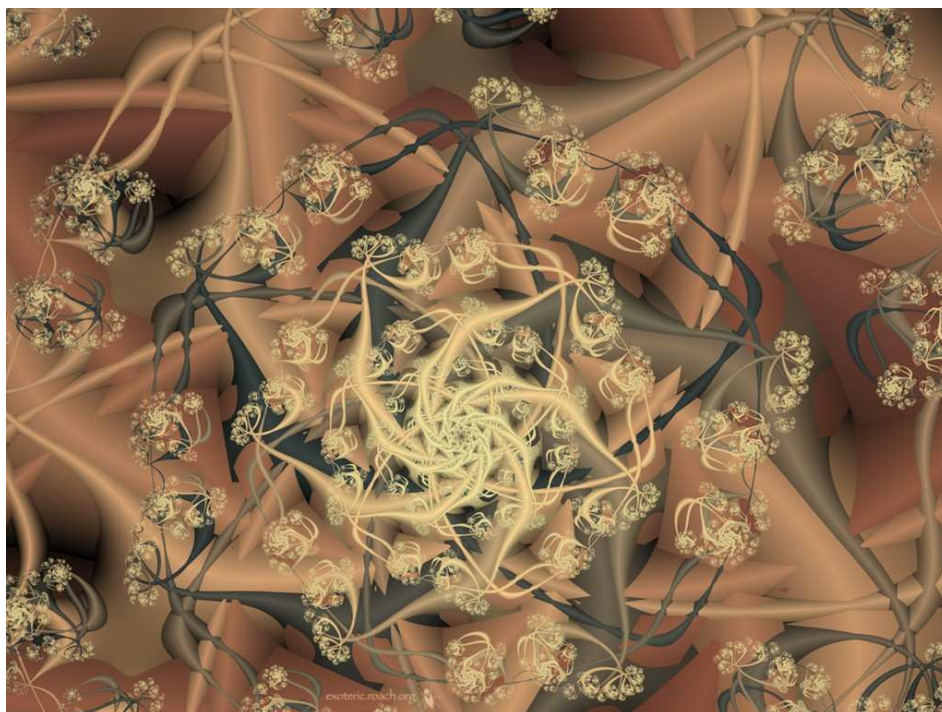
communication

L'Écriture efficace

Stage de 2 jours

⇒ **Structurez et améliorez vos écrits professionnels**

Avec le développement de l'audiovisuel, on avait annoncé la mort du texte ... Mais c'est tout le contraire qui se produit. Avec Internet, les blogs et les échanges de mails, l'écrit est au cœur de nos modes de communication actuels. Il devient donc indispensable de bien savoir écrire. La maîtrise de la langue permet non seulement de faire correctement passer ses idées, mais est aussi un gage de crédibilité et un



pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

préalable à toute personne qui veut évoluer professionnellement.

Ce stage revient sur les fondamentaux de l'expression écrite, tout en évitant l'approche scolaire, au profit d'ateliers, de jeux pour qu'écrire devienne ou redevienne avant tout un plaisir. Après tout un texte n'est qu'une succession de mots et de phrases agencées pour avoir un sens. En démystifiant l'écrit on se l'approprie bien mieux et surtout on apprend plus vite !

développement personnel

management

communication

Le Travail de l'Émotion

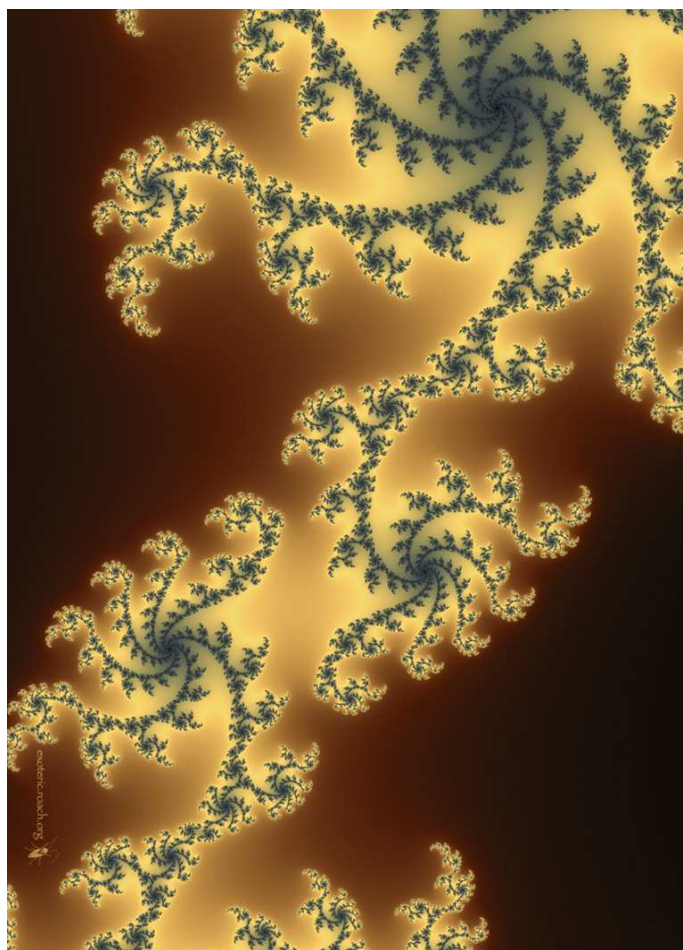
Stage de 3 jours

⇒ Optimisez vos émotions au quotidien, et en entreprise

On dit souvent que l'entreprise n'est pas l'endroit indiqué pour exprimer ses émotions. En réalité, nous craignons-là des manifestations que nous serions bien en peine de gérer si elles venaient à « déborder ». Mais en réprimant nos émotions, nous nous privons aussi de la source de notre dynamisme, de notre inspiration, de notre créativité et d'une quantité de qualités qui sont à même d'améliorer nos conditions de travail et la qualité de notre production.

Le but de cette formation est de montrer tout d'abord comment le comédien est capable de s'immerger « corps et âme » dans l'émotion, sans jamais en être le jouet.

L'objectif est ensuite d'expliquer quels usages opportuns on peut faire des émotions positives, mais aussi de celles dites « négatives », sur le terrain professionnel.



pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen 06 89 15 92 58 ou jean-sébastien pigeau 06 26 46 12 24

développement personnel

management

communication

L'Entretien annuel d'évaluation

Stage de 1 jour

⇒ Préparez et menez avec succès vos entretiens d'évaluation

Que l'on soit évaluateur ou évalué (on est d'ailleurs toujours les deux tour à tour), l'entretien annuel d'évaluation est un exercice singulier. Comme son nom l'indique, il n'a lieu qu'une fois par an, ce qui lui confère ce côté si solennel, qui peut mettre mal à l'aise.

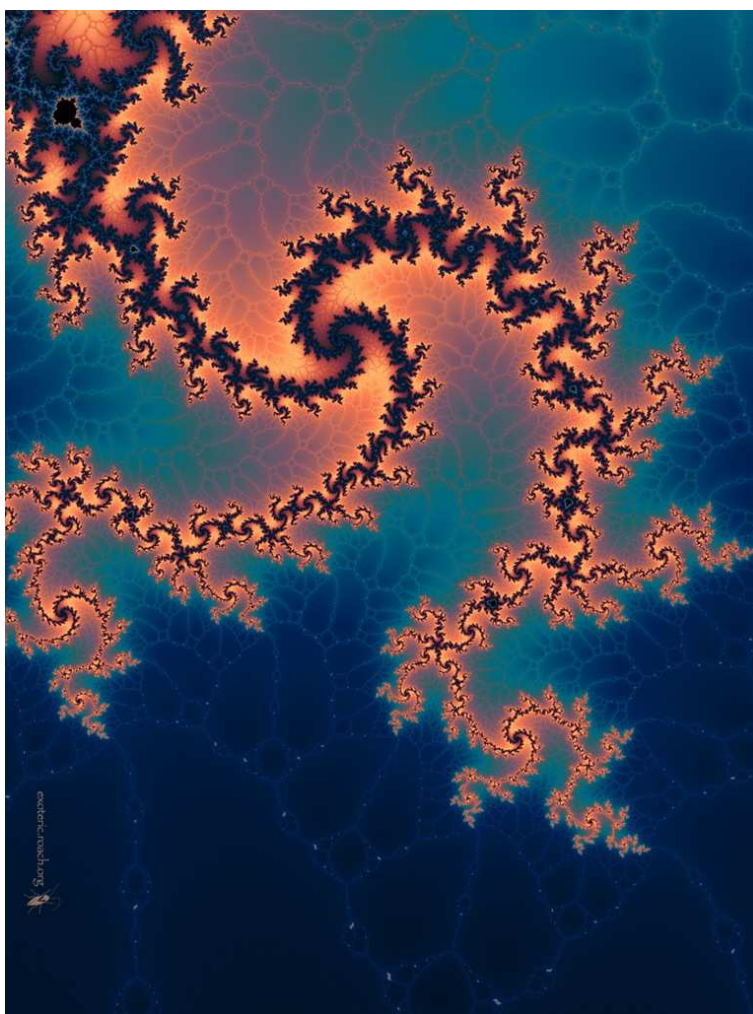
Pourtant, cet entretien doit être mené et utilisé comme un outil de management efficace, servant avant tout la motivation des collaborateurs. Mais, sa réussite dépend autant de la bonne préparation de l'évaluateur et de l'évalué, que de la bonne communication établie le jour J.

Il est donc primordial de développer à cette occasion une véritable écoute active et un discours constructif et motivant. Autant de techniques présentées et mises en pratique lors de ce stage, à faire absolument un mois avant le début des entretiens !

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

Bien dans son Corps

Partie 1/2 du module « Communication corporelle »

Stage de 2 jours

⇒ Améliorez la perception de votre corps pour mieux communiquer, travailler et vivre avec les autres

S'il est un domaine de compétences du Théâtre, c'est bien l'Art de « représenter ». Or, en entreprise, l'expertise des collaborateurs dans leur domaine n'est pas toujours synonyme de confiance en soi ou de valorisation de sa propre image.

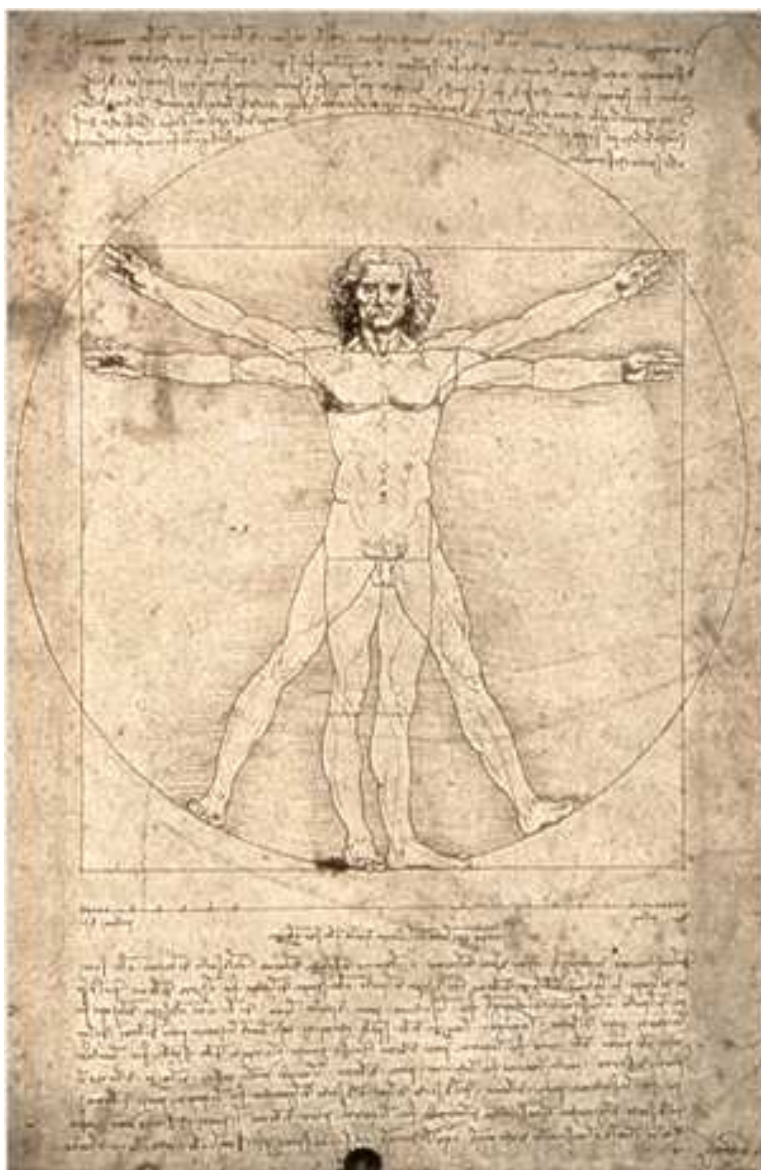
Dans cette première partie du module « Communication corporelle », nous avons d'abord cherché à rétablir les fondements de l'échange avec autrui : l'amour de soi et le dynamisme.

Ce n'est que sur cette base que l'on peut commencer à rêver à celui que l'on souhaite devenir....

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

Exploiter l'imprévu

Stage de 3 jours

⇒ **Votre improvisation au secours de l'efficacité professionnelle**

Pour avancer d'un bon pas dans notre environnement professionnel, nous avons besoin de rationalité et de connaissances autant que d'imaginaire et de créativité.

Dans cette perspective, l'improvisation, qui est l'outil de base du comédien, est aussi un formidable vecteur pour quantité de situations professionnelles.

Elle forme les individus à trouver rapidement des solutions constructives, dans l'urgence. Par la multiplicité des alternatives qu'elle propose, elle est aussi source d'apaisement de conflits. De plus, les canevas sur lesquels repose l'improvisation sont très souvent utilisés pour faire émerger la cohésion d'équipe.

D'une manière générale nous verrons comment l'improvisation nous restitue notre confiance et nous dynamise pour aborder avec enthousiasme tous les défis qui se présentent à nous.



pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

développement personnel

management

communication

La Communication de crise

⇒ **Anticipez et gérez les crises médiatiques**

Stage de 2 jours

Quand une société traverse une crise médiatique, il est trop tard pour commencer à se demander comment la gérer. En effet, le temps est un facteur majeur dans le développement de la crise, jouant un rôle d'amplificateur. Il est donc indispensable d'appréhender les techniques de gestion de crise ... quand tout va bien.



Ce stage vous propose justement une démarche d'anticipation et de gestion de crise. De la veille média à la composition en interne de la cellule de crise, en passant par le diagnostic et la sortie de crise : tous les paramètres sont traités pour une vision globale et pertinente de la crise.

Une mise en situation en temps réel permet aussi de vivre un véritable après-midi de crise : de quoi tester ses réflexes et sa réactivité.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58 ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

développement personnel

management

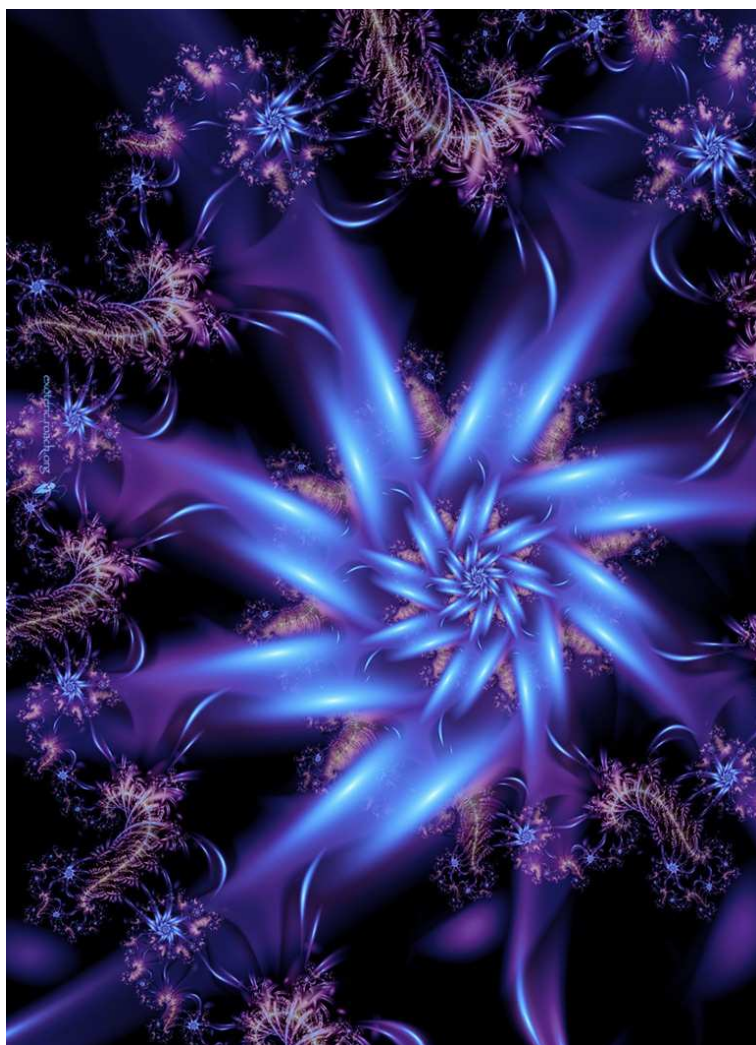
communication

La Gestion de conflit

⇒ **Anticipez et résolvez les conflits**

Stage de 2 jours

Le conflit fait peur et dans l'univers lissé de l'entreprise, on aimerait bien qu'il ne se produise jamais. Or, le conflit n'est pas toujours néfaste, au contraire, il peut permettre de clarifier des situations, voire améliorer des processus de travail.



Mais pour cela, il faut savoir sortir intelligemment du conflit et c'est bien là toute la difficulté.

Ce stage permet d'appréhender le conflit comme un paramètre de la vie en équipe. Savoir l'anticiper, en évaluer la gravité et les conséquences sont indispensables à toute personne voulant maîtriser la gestion de conflit.

Il est aussi beaucoup question de stabilité émotionnelle pour traiter le conflit comme un problème à résoudre de façon rationnelle.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

développement personnel

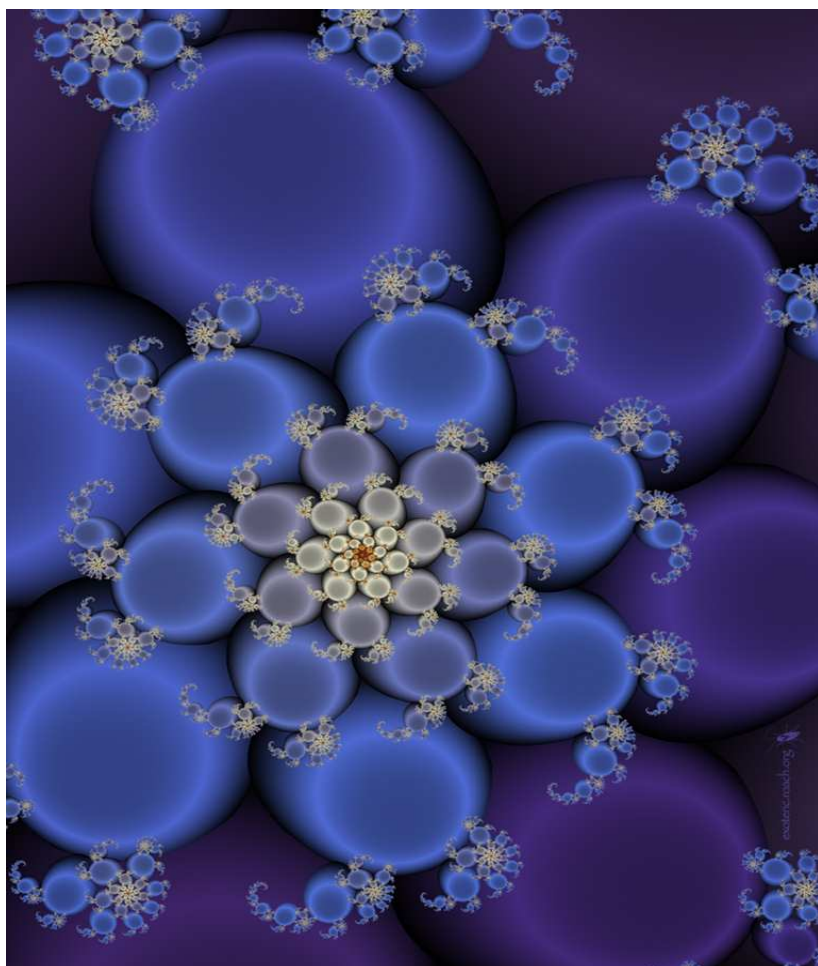
management

communication

Gestion du stress

Stage de 2 jours

⇒ **Identifiez vos sources de stress et apprenez à les canaliser**



Le nombre de gens "stressés" dans les pays industrialisés a doublé en 10 ans (selon Le Bureau international du travail). Pourtant, peu de gens savent vraiment ce qu'est le stress, comment il fonctionne et comment on peut limiter ses effets.

Parce que l'on combat toujours mieux ce que l'on connaît, ce stage propose de faire une cartographie précise de ses sources de stress et présente plusieurs méthodes pour mieux affronter les situations stressantes.

L'objectif est que chacun développe sa propre stratégie comportementale pour limiter les effets du stress sur sa vie quotidienne.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen 06 89 15 92 58 ou jean-sébastien pigeau 06 26 46 12 24

développement personnel

management

communication

La Sérénité en entreprise

Stage de 3 jours

⇒ Apprenez à prendre du recul pour mieux décider

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

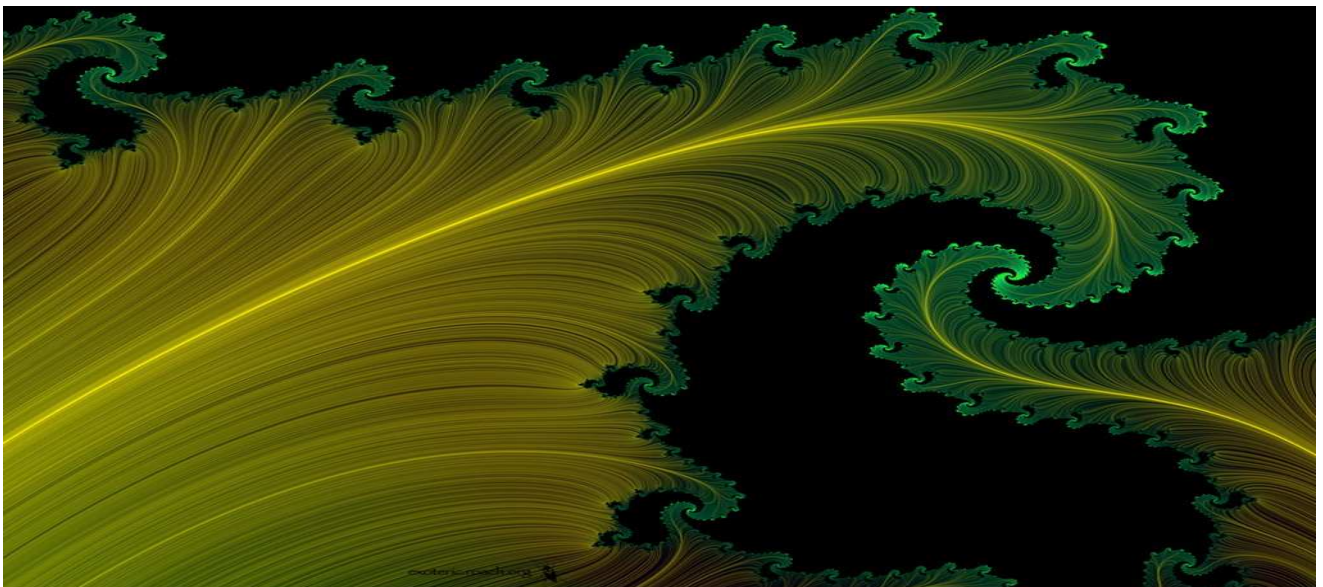
élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

Si vous êtes en admiration devant ces hommes ou femmes qui en toutes circonstances gardent leur sang-froid, leur bonne humeur ou leur cordialité, alors ce stage est fait pour vous.

Ce que Brecht nommait « la distanciation », le Théâtre propose de s'en faire une seconde peau. En d'autres termes, profiter de toutes les sensations et expériences « humaines » que la vie peut vous proposer, sans qu'elles vous consomment.

Éminemment utile dans l'univers professionnel, qui exige de nous des décisions et actions mûrement réfléchies « dans l'urgence », la distanciation est aussi, par ailleurs, une excellente philosophie de l'existence.



développement personnel

management

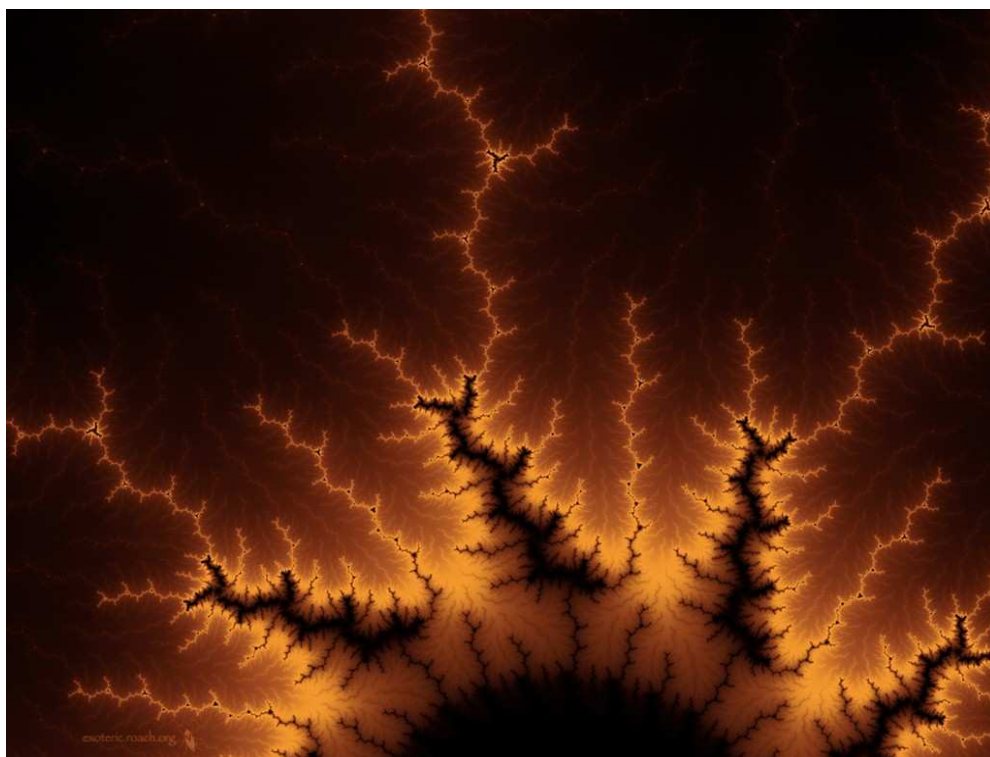
communication

La Gestion du temps

Stage de 2 jours

⇒ Apprenez à gérer votre temps et vos priorités

La culture du numérique qui applique un rythme à la seconde près, est en passe d'imposer le temps comme étalon absolu. Car de la notion de rapidité est né un culte : celui de l'urgence. Comment s'y retrouver quand tout est urgent, et quand parallèlement la quantité de tâches à absorber est sans cesse en augmentation ?



pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

Ce stage propose une réflexion sur notre rapport au temps, ainsi qu'une palette de méthodes et de techniques efficaces pour mieux « exploiter » le temps.

L'objectif est de prendre conscience de sa propre gestion du temps, afin d'identifier les pertes de temps ou les plages de temps mal employées. Si le temps est précieux, il faut le gérer comme on gère son budget : en anticipant et en contrôlant ses « dépenses ».

développement personnel

management

communication

La Lecture rapide

Stage de 2 jours

⇒ Améliorez votre vitesse et votre compréhension de la lecture



Depuis notre apprentissage de la lecture à l'école, nous sommes rarement revenus sur notre façon de lire. Pourtant, dans la sphère professionnelle, la masse d'informations à lire est toujours croissante, sans que notre capacité de lecture ne progresse en conséquence. Pour résoudre cette problématique, il faut « professionnaliser » sa manière de lire, afin d'avoir une lecture à la fois plus active et plus sélective.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

Ainsi, un lecteur moyen peut, en utilisant quelques techniques de lecture rapide enseignées dans ce stage, facilement tripler sa vitesse de lecture. Il s'agit à la fois de lire plus vite, mais aussi de lire mieux, c'est-à-dire plus efficacement. Pourquoi tout lire quand une partie seulement nous intéresse ? Le texte est une matière à modeler, à travailler selon ses besoins pour passer d'une lecture passive à une lecture active.

développement personnel

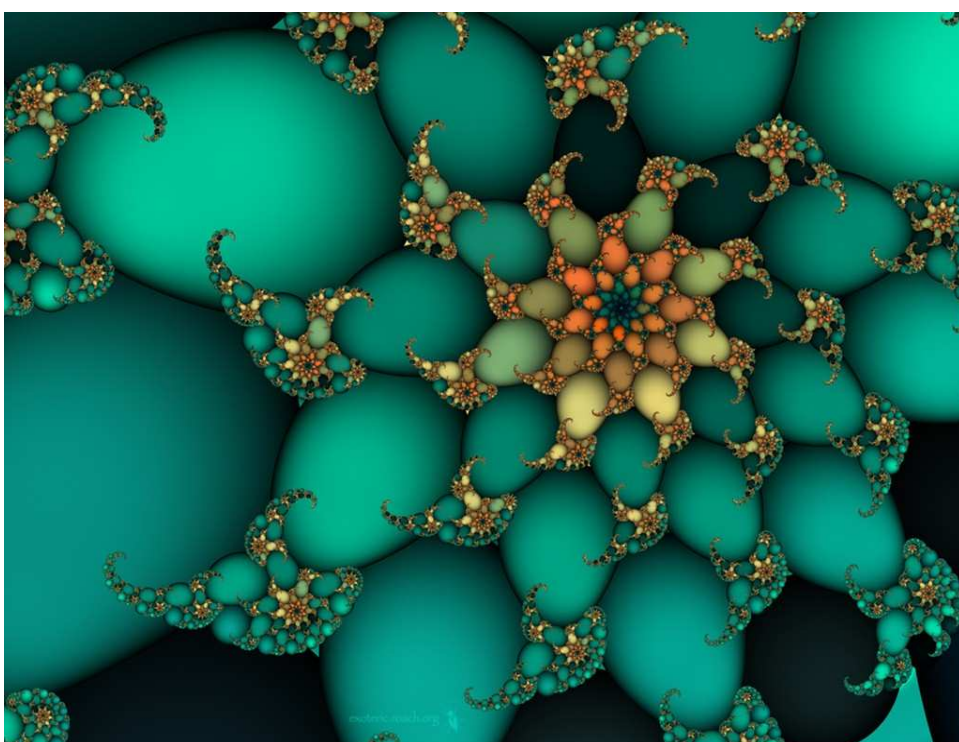
management

communication

Les retombées Presse

Stage de 2 jours

⇒ Pigez et analysez vos retombées presse



Dans nos sociétés où le « buzz » fait et défait l'image des entreprises, des personnalités médiatiques ou des produits, il est indispensable de connaître et d'analyser ses retombées presse. Qu'ils soient issus de la presse écrite, des radios, télévisions ou Internet, tous ces discours contribuent à véhiculer une image médiatique particulière.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

Ce stage, qui s'appuie sur les dernières techniques et technologies en terme de veille et d'analyse de presse vous propose d'acquérir une véritable connaissance de ces outils.

Quand et comment les utiliser ? Comment en exploiter les résultats en interne, mais aussi en vue des prochaines actions presse ? Autant de questions auxquelles ce stage répond.

développement personnel

management

communication

Le Média training

Stage de 2 jours

⇒ Préparez vos interventions publics et presse

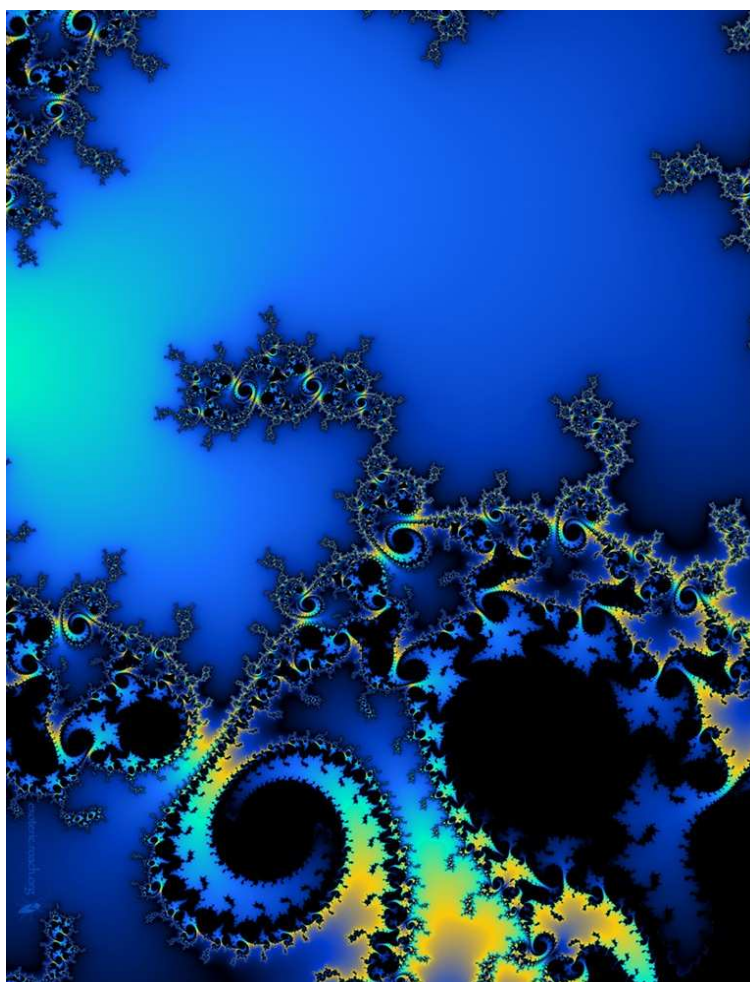
Prendre la parole face aux médias est un exercice périlleux, qui peut se révéler contre-productif si on n'y est pas bien préparé. En radio comme à l'image, il y a des mots, des gestes, des comportements qui passent et d'autres qui ne passent pas. Il est donc important de bien se préparer à ce type d'entretien pour bien définir les messages à faire passer, anticiper les éventuelles questions et surtout être à l'aise le jour de l'interview.

Ce stage est un combiné d'apports concrets sur les techniques d'interview journalistique et de training face caméra. Rien ne remplace, en effet, la mise en situation filmée, qui permet de prendre conscience du rendu à l'image et donc d'ajuster son comportement et sa gestuelle en conséquence.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

La Prise de notes rapide

Stage de 3 jours

⇒ Notez l'essentiel rapidement pour une retranscription pertinente

Dans notre vie professionnelle, les moments de prise de notes sont nombreux : conversation téléphonique, réunion, entretien, lectures diverses ... Mais le débit oral étant quatre fois plus rapide que la vitesse d'écriture, il y a une déperdition importante d'informations. Deux solutions sont alors possibles : soit ne noter que les informations importantes, soit tout noter en abrégant l'écriture.

Ce stage propose ainsi deux méthodes : le Mind Mapping (ou schéma heuristique) pour sélectionner et cartographier l'information et une technique d'écriture abrégée pour une retranscription exhaustive.

L'objectif principal de ce stage est de permettre aux participants d'accroître leur vitesse de prise de notes, quelque soit la méthode choisie.

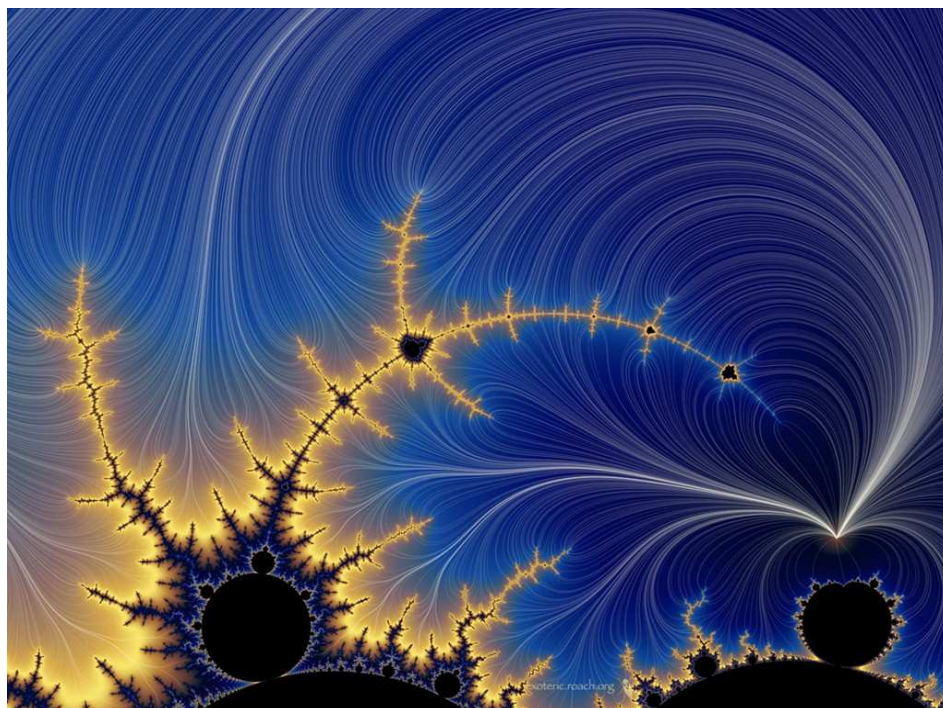
Attention : pour les personnes connaissant la sténographie, la technique d'écriture abrégée peut faire doublon.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

La Prise de parole en public

⇒ Prenez la parole avec aisance et efficacité

Stage de 3 jours



Il ne suffit pas de bien connaître ce que l'on a à dire, pour bien le dire. On oublie souvent une chose essentielle (trop centrés que nous sommes sur le contenu) : l'Autre.

C'est vers lui que doivent être tournés tous nos efforts, pour rendre notre discours à la fois clair, accessible, mais aussi captivant. Ce qui reste d'une prise de parole en public, c'est un moment partagé, une émotion,

un sentiment. Or, les mots ne suffisent pas à susciter l'empathie, il faut travailler aussi sur le registre de l'affect pour convaincre et toucher le public.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24

L'objectif de ce stage est de faire le point sur ses forces (tout en travaillant les faiblesses), pour les amplifier et les exploiter au mieux face à n'importe quel public.

développement personnel

management

communication

Convaincre

Stage de 2 jours

⇒ Prenez facilement la parole en public
en vous aidant des techniques du comédien

Qui fait de l'adresse au public son métier ? Qui consacre ses études à l'assimilation de toutes les techniques d'expression connues afin de toucher le spectateur ?

Le comédien, bien entendu.

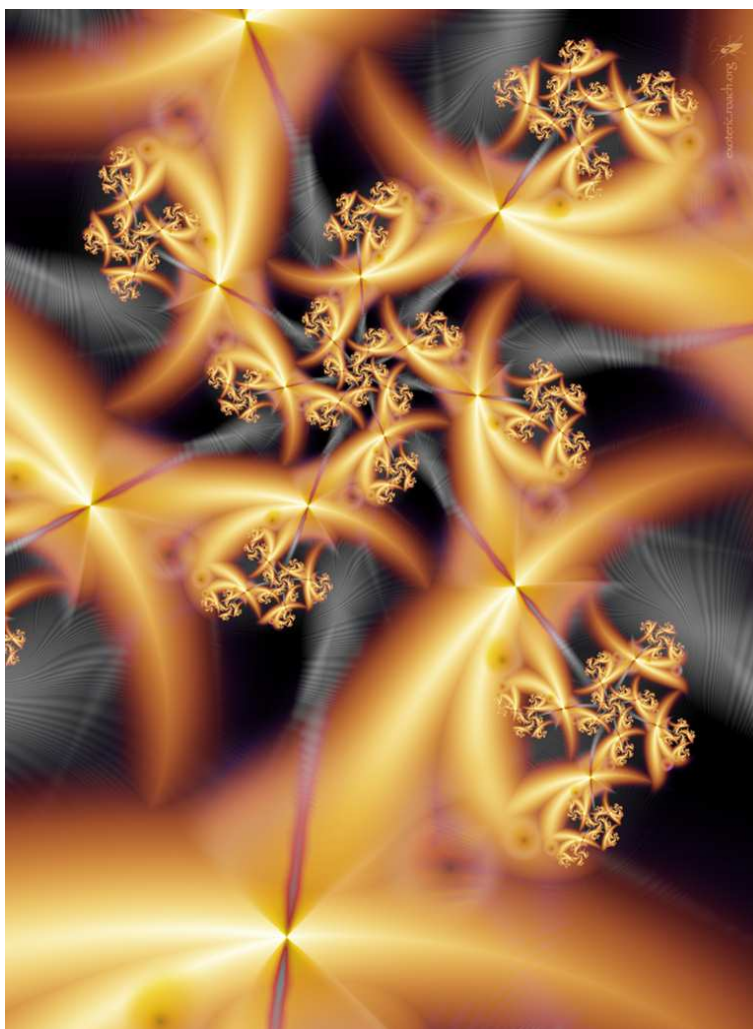
Si le lien entre prise de parole en public et comédien paraît évident, il n'existe de nos jours que peu de stages dédiés aux salariés, et exclusivement fondés sur les techniques théâtrales.

De fait, ici, le stagiaire prendra conscience du processus qui va de lui aux autres et s'initiera aux nombreuses techniques de l'acteur : depuis sa façon de penser jusqu'à la « profération », en passant par le corps et la maîtrise de l'espace, la respiration, le regard et la présence.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen ou
06 89 15 92 58

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

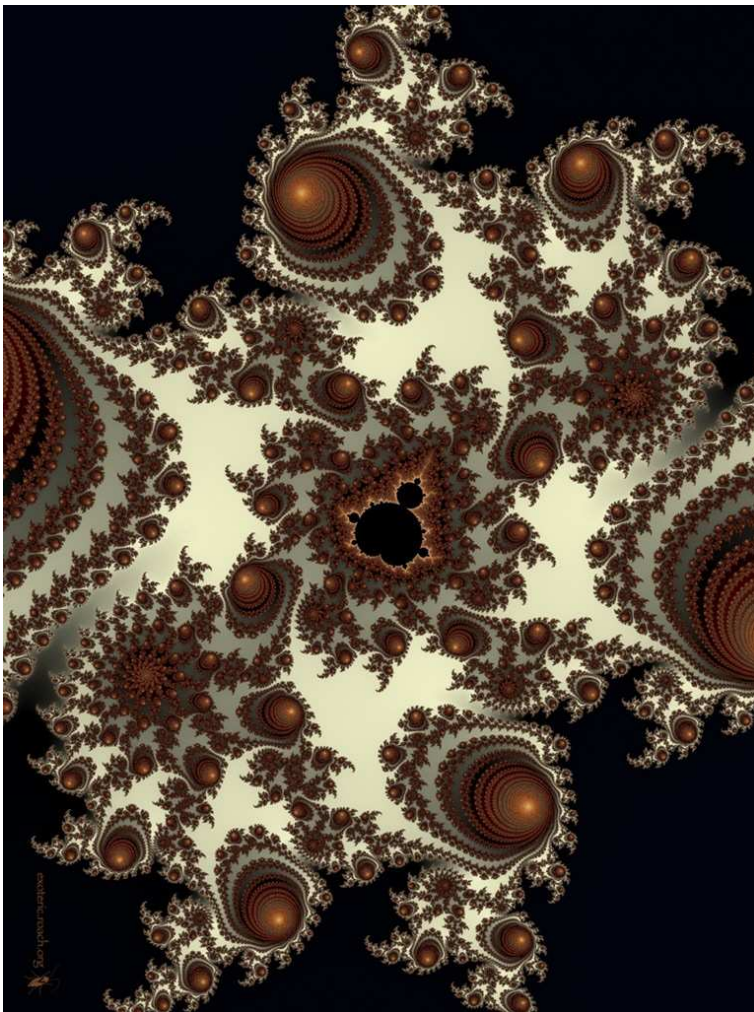
management

communication

L'Oreille de la Communication

⇒ **Développez votre écoute pour communiquer plus efficacement**

Stage de 2 jours



Pour mémoire, le Théâtre met avant la justesse de la Parole (ou du Silence juste, qui est une forme d'expression aussi signifiante que les autres), dite au bon moment, par la personne idoine, de la manière la mieux indiquée.

C'est seulement sur la foi de ces principes que le Théâtre provoque l'« Émotion » (affective, esthétique ou psychologique) : c'est-à-dire une attitude propice à l'émergence d'une écoute et d'une compréhension conjointe.

Avec cette formation nous amenons le stagiaire à prendre conscience que l'écoute n'est pas seulement une oreille que l'on prête, mais surtout une « dynamique » immobile, qui se met au service de l'autre.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen : 06 89 15 92 58 ou jean-sébastien pigeau : 06 26 46 12 24

développement personnel

management

communication

La Sémiologie pour les communicants

Stage de 2 jours

⇒ **Assimilez les méthodes d'analyse sémiologiques pour les intégrer dans votre Communication**

Dans la sphère des communicants (et parfois aussi ailleurs) on entend parler de sémiologie, voire de sémio-marketing : mais que se cache-t-il derrière ces mots-là ?

Ce stage propose d'appréhender de façon très concrète les différentes méthodes utilisées en sémiologie, notamment pour analyser des textes et des images. A partir de l'étude d'articles de presse, de publicités et de magazines internes, les stagiaires devenus « apprentis sémiologues » sont amenés à bâtir des grilles d'analyse sémio-linguistiques et à en interpréter les résultats.

L'objectif du stage n'est pas de devenir sémiologue en 2 jours (ce ne serait pas raisonnable !), mais de comprendre ce que la sémiologie peut apporter en amont ou en aval de toute campagne et stratégie de communication.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

La Soutenance orale

⇒ Préparez et réussissez votre soutenance orale

Stage de 2 jours

L'exercice de style de la soutenance orale devant un jury est souvent très redouté par les candidats, qu'ils soient étudiants, agents de la fonction publique ou adultes en formation. La façon d'aborder cette étape n'est souvent pas la bonne et nombreux sont les candidats qui vont à un oral comme on va à l'abattoir

Et si le jury n'était plus une « brochette d'ennemis », mais juste des professionnels (comme vous) à qui vous alliez exposer votre point de vue ou votre projet ? D'emblée l'approche n'est plus la même, et le résultat final non plus.

Vous l'aurez compris, ce stage propose un autre point de vue sur l'épreuve orale, qui permet de professionnaliser sa performance, tout en gagnant en sérénité. Une attitude constructive et professionnelle, beaucoup de training et d'apports sur les techniques de prise de parole : voici les composantes de ce stage, gage de réussite devant le jury.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication

L'Esprit de synthèse

Stage de 2 jours

⇒ Synthétisez et organisez vos idées

La masse toujours croissante d'informations oblige à les sélectionner et les synthétiser pour pouvoir les utiliser. Or, pour synthétiser correctement et rapidement des idées (que ce soit les siennes ou celles des autres), il faut au préalable être capable de les collecter efficacement. Si lors de la collecte (en réunion, à la lecture d'un rapport ...), la sélection des idées importantes est déjà faite, alors la rédaction de la synthèse sera simple et rapide. En revanche, Si l'on se noie sous les détails et les informations, on rédigera un rapport long, compliqué et fastidieux.

Aussi, proposons-nous dans ce stage un premier travail sur les techniques de collecte de l'information,

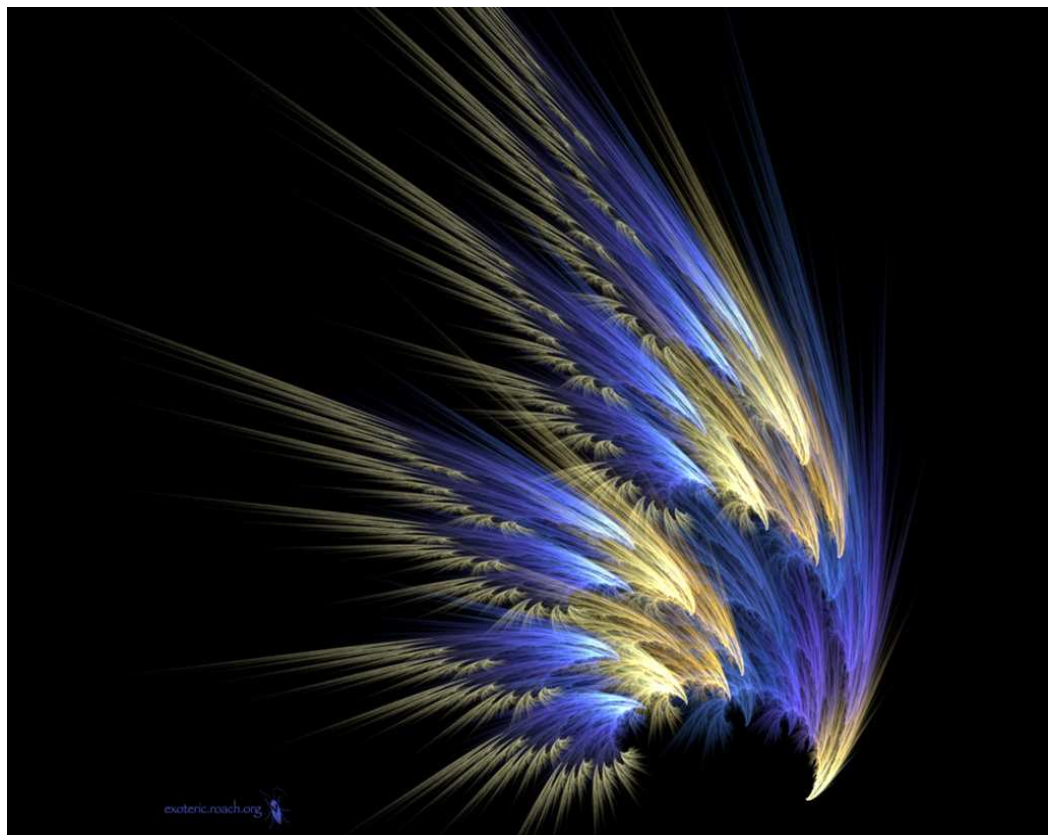
puis sur les règles de rédaction à proprement parler. Pour parvenir à ne cerner que l'essentiel et le cœur du message.

pour le programme des journées, les spécifications et les tarifs, vous pouvez appeler :

élodie le guen
06 89 15 92 58

ou

jean-sébastien pigeau
06 26 46 12 24



développement personnel

management

communication



en travaux ...

les formations suivantes sortiront de nos laboratoires dans le courant de l'année 2008 !

créativité & imagination

un stage pour libérer notre créativité au quotidien et dans notre environnement professionnel

le conflit sans drame

transformer les dissensions en outils d'amélioration professionnelle

teambuilding

les secrets des arts du spectacle au service de la cohésion d'équipe

training oral

une approche en « one-to-one » et sur mesure, pour préparer nos interventions publiques

développement personnel

management

communication



infos & contacts

00 33 6 89 15 92 58



24, rue du bel air
94520 périgny sur yerres

élodie le guen
formatrice & consultante
elodie.le-guen@orange.fr



phosphoter

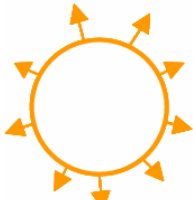
Nos formations sont éligibles dans le cadre du D.I.F.



pulser

Nous sommes mobiles en France et à l'international.

Nous faisons du prêt-à-former et du sur-mesure.



jubiler

Pour plus de renseignements, consultez notre blog, ou appelez-nous.

jean-sébastien pigeau
comédien & formateur
jean-sebastien.pigeau
@wanadoo.fr

00 33 6 26 46 12 24 (fr)

00 32 473 177 940 (be)



rue de la lanterne, 3
7500 tourmai, belgique

développement personnel

management

communication