



atelier

Une cohésion authentique

Découverte de soi et de l'autre avec le clown

Modalités

Public :

Toute personne cherchant à se découvrir et à travailler la relation à l'autre.

Participants :

6 à 12 personnes

Durée :

Idéal 1 journée (aussi possible sur ½ journée).

Coût :

Selon configuration

Éligible au DIF

L'authenticité à partir du clown

- **Affirmation de soi**
Quelles sont mes qualités et mes limites
Qu'est-ce que je communique à l'autre
- **Compréhension de l'autre**
Qui est-il et qu'est-ce qu'il me dit
Comment je réagis à ce qu'il me renvoie

Un atelier en 3 temps

- **Émergence du clown de chacun**
Exercices ludiques pour faire émerger son clown à partir du jeu, de l'énergie physique et des émotions
- **Cohésion du groupe**
Exercices d'expression du groupe et mises en scène de la relation à l'autre
- **Débriefing / Intégration**
Temps de partage et d'échange

Pourquoi le clown ?

Personnage en nous qui englobe tous nos talents, toutes nos qualités, mais aussi nos défauts (qualités non abouties), le clown, par son exagération, permet de grossir les relations humaines et a cette sincérité qui est fondamentale : le fait de s'avouer et d'avouer aux autres ce qu'il est pleinement, sans jugement.

En mettant ainsi en jeu ses propres défauts et en acceptant ses limites, il constitue une ressource pour nous aider dans les situations complexes et émotionnelles de notre vie professionnelle et personnelle. Le clown permet donc à la fois de se désinhiber et de se rapprocher de ce que l'on est vraiment pour mettre en scène notre comportement, créant ainsi un contexte ludique idéal pour travailler sur la relation à l'autre.

Contact : Christophe Morin ... 06 42 60 21 51 ... contact@drole-de-je.com
Pierre Leray 06 03 15 90 83 www.drole-de-je.com