



Comédien Formateur

sortir du cadre

Catalogue Formations & Ateliers

Les techniques théâtrales du comédien
au service des personnes
et des organisations.

AVRIL 2023



Ruben



Chanteur-comédien sous le statut d'intermittent du spectacle depuis plus de 20 ans, je travaille avec des compagnies de théâtre ainsi que des formations musicales professionnelles en France et à l'étranger.

Formé au centre de formation «Trilog», spécialiste depuis 25 ans des stratégies et actions de changement en entreprise, je suis certifié «comédien-formateur» depuis 2010 par la FFP (Fédération de la Formation Professionnelle) par l'organisme de formation «Quilotoa», spécialiste de la prise de parole en public.

Depuis 2020, je me forme également à l'institut De Gasquet à Paris, formation "Yoga sans dégâts" et "Respiration et périnée".

Aujourd'hui, je mets mon expérience de chanteur et de comédien au service de l'entreprise en proposant des accompagnements personnalisés sur la communication relationnelle, la santé, le bien-être et des ateliers de cohésion d'équipe.

Parallèlement agréé animateur en chant prénatal depuis 2013 (AFCP-Paris), j'encadre des ateliers pour femmes enceintes sur Chartres en Eure&Loir(28).

En 2023, je suis certifié professeur de yoga "RYT 200 Yoga Alliance" à Biarritz, centre de formation Awake Space par Sunshine Ross.



Ça veut dire quoi “Sortir du cadre” ?

Un accompagnement individualisé avec les outils du comédien pour les organisations et leurs équipes qui souhaitent une approche singulière et nouvelle.

Des modules originaux pour optimiser les relations professionnelles et créer des liens générateurs d'épanouissement et de performance.

Sortez du cadre pour prendre de la hauteur, du recul et devenez acteur de votre communication pour en maîtriser globalement ses codes.

Notre approche :

- replacer l'humain au cœur des réflexions
- révéler les potentiels, les “savoir-être”
- soumettre un accompagnement sur-mesure & des outils ludiques et fédérateurs
- recueillir un autre regard sur soi et sur son organisation
- s'appuyer sur la force du collectif pour devenir innovant
- faire preuve de créativité pour réinventer et se réinventer



“

Dans un cadre participatif, je recours aux outils du chanteur et j'emprunte les techniques théâtrales du comédien pour développer l'écoute, l'esprit d'équipe, l'adaptabilité, l'improvisation... autant d'éléments essentiels au succès d'un développement personnel ou d'équipe.

”



COMMUNICATIION

Les outils de comédien au service
des équipes et des organisations



L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

AU SERVICE DES EQUIPES ET DES ORGANISATIONS

01

en quoi ça consiste ?

L'intelligence collective est la mise en commun des compétences, connaissances, créativité, capacités de réflexion et de résolution de problèmes... au service d'un objectif commun.

02

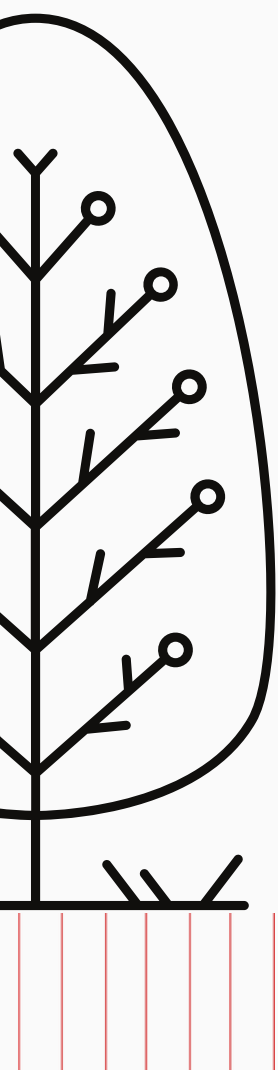
objectifs

- dresser un état des lieux de l'organisation (forces, faiblesses, menaces, opportunités)
- engager et fédérer l'ensemble des acteurs (collaborateurs, direction, ..) vers un même cap
- cultiver la créativité
- générer des idées différenciantes
- développer l'amélioration continue
- favoriser une psychologie positive

03

outils utilisés

- photolangage
- speed boat
- turbo théâtre
- jeu des forces



en équipe



en présentiel



1/2 journée
ou 1 jour



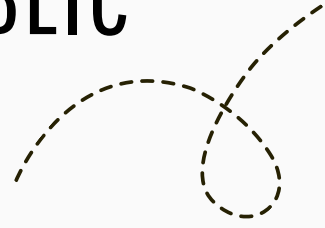
12 personnes
maximum



Comédien Formateur

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

LA PAROLE EST A VOUS !



01

en quoi ça consiste ?

Vous n'êtes pas à l'aise dans vos présentations orales, vous devez convaincre un auditoire et le tract vous gagne... cet atelier va vous permettre de libérer votre parole sans stress, de marquer les esprits en renvoyant une image positive.

02

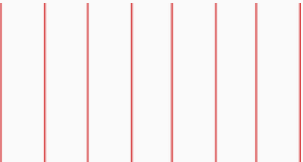
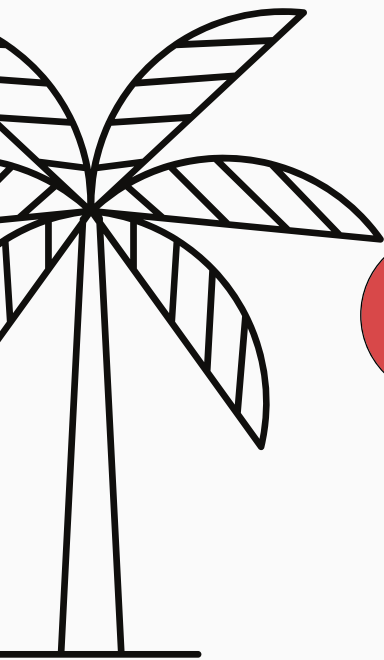
objectifs

- gagner en aisance dans sa communication
- créer un relationnel favorable avec ses interlocuteurs
- développer sa présence vocale et corporelle
- organiser un discours selon les publics, les objectifs et les contextes
- adapter ses émotions

03

outils utilisés

- expression verbale et non verbale
- autoscopie
- gestion des émotions
- jeux de rôles



individuel
ou en équipe



en présentiel



1/2 journée
à 2 jours



12 personnes
maximum



Comédien Formateur

GESTION DU STRESS

OU COMMENT AGIR FACE A SES EMOTIONS !

01

en quoi ça consiste ?

Aujourd'hui le stress est omniprésent dans le monde du travail. Pourtant, il s'avère être nocif sur la santé mentale des salariés et il compromet également la qualité de leur travail. Enfin des solutions pratiques et ludiques pour transformer votre stress en compagnon de route et gérer celui de vos collaborateurs.

02

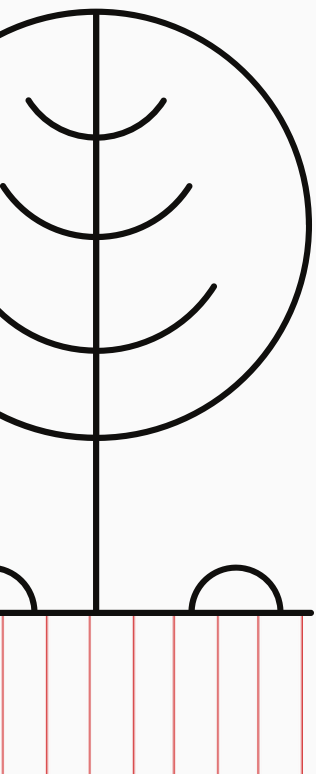
objectifs

- comprendre les mécanismes du stress
- identifier les méthodes de gestion de ses émotions
- adopter les comportements appropriés
- prendre confiance en soi, notamment en situation de conflit
- savoir s'affirmer face à des personnalités difficiles
- mobiliser ses propres ressources pour se relaxer et savoir rebondir

03

outils utilisés

- apport théorique
- exercices pratiques et jeux de rôle
- Mécanique respiratoire
- Respiration basse
- Cohérence cardiaque



individuel
ou en équipe



en présentiel



1/2 journée
à 2 jours



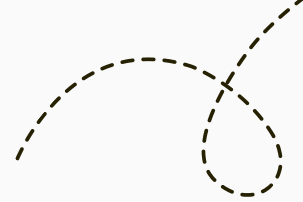
12 personnes
maximum



Comédien Formateur

GESTION DE CONFLIT

OU COMMENT S'AFFIRMER DANS LES SITUATIONS DIFFICILES



01

en quoi ça consiste ?

La résolution des conflits est un sujet transverse à la négociation, le travail d'équipe, le développement du leadership ou les aptitudes à la communication. Cernez définitivement les désaccords et les processus nécessaires pour gérer des situations difficiles sans agressivité.

02

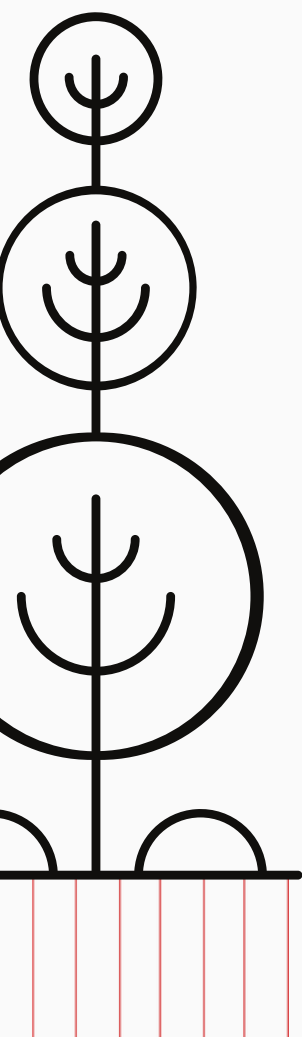
objectifs

- comprendre les mécanismes du conflit
- Adopter les comportements appropriés pour soi et pour ses interlocuteurs
- Gérer son stress et ses émotions pour mobiliser ses ressources
- Appréhender et optimiser le caractère constructif du conflit

03

outils utilisés

- exercices pratiques et jeux de rôle
- cohérence cardiaque
- mécanique respiratoire
- visualisation
- photolangage



individuel
ou en équipe



en présentiel



1/2 journée
à 3 jours



12 personnes
maximum



Comédien Formateur

ACCUEIL & VENTE

OU COMMENT ASSURER UN ACCUEIL DE QUALITÉ PROPICE À LA FIDÉLISATION DE SA CLIENTÈLE

01

en quoi ça consiste ?

Pour toute organisation, l'accueil est un facteur clé. Véhiculez une image congruente aux valeurs de votre entreprise et développez une expérience client réussie et authentique.

02

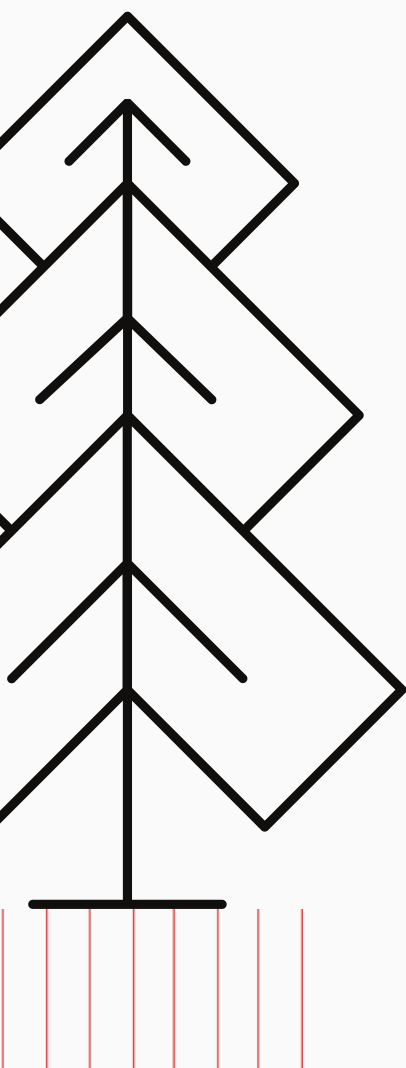
objectifs

- renvoyer sur une image positive et professionnelle
- renforcer la cohésion des équipes
- gérer les conflits et les contestations clients
- identifier son savoir, savoir être, savoir faire
- développer la vente additionnelle

03

outils utilisés

- apport théorique sur l'intelligence émotionnelle
- exercices pratiques et jeux de rôle
- simulation
- photolangage



en équipe



en présentiel



1/2 journée
à 2 jours



12 personnes
maximum



Comédien Formateur

COMMUNICATION VIRTUELLE

OU COMMENT RENVOYER SUR UNE IMAGE POSITIVE ET PROFESSIONNELLE AVEC LA CAMÉRA

01

en quoi ça consiste ?

Nous utilisons la communication virtuelle en permanence (visio, télétravail...). Marcher à la limite entre le virtuel et le réel demande nécessairement de nouveaux codes.

02

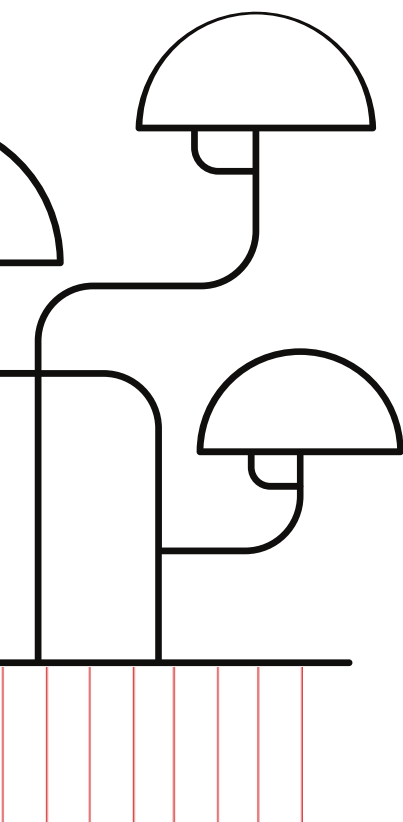
objectifs

- développer l'écoute active
- maintenir le lien entre l'orateur et l'auditoire
- valoriser l'interaction
- perfectionner sa communication non-verbale

03

outils utilisés

- la préparation personnelle et technique
- la communication non verbale pour la caméra
- l'expression orale (verbale et para-verbale) pour le micro
- une attitude positive pour capter l'attention
- la respiration pour une meilleure gestion des émotions



individuel
ou en équipe



en distanciel



1/2 journée



4 personnes
maximum



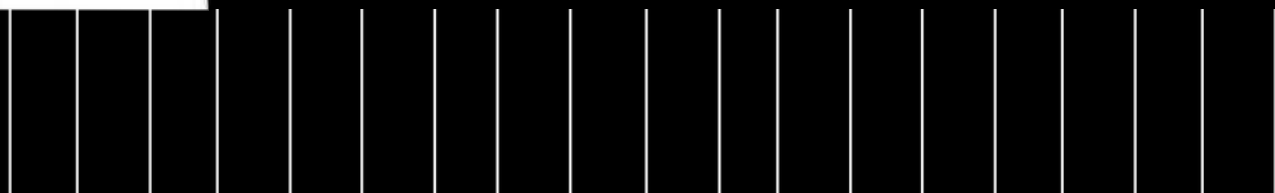
Comédien Formateur



TEAM- -BUILDING

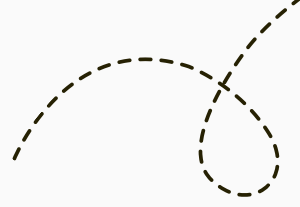


Les outils de comédien au service
de la cohésion d'équipe, du partage, et de la convivialité !



ATELIER DOUBLAGE

VOTRE EQUIPE FAIT SON CINEMA



01

en quoi ça consiste ?

Qui n'a jamais rêvé d'interpréter les scènes cultes de ses héros préférés ? Nos experts en voix-off et doublage vous accompagnent en conditions réelles d'enregistrement pour une immersion ludique dans les coulisses des séries TV, films d'animation et de cinéma.

02

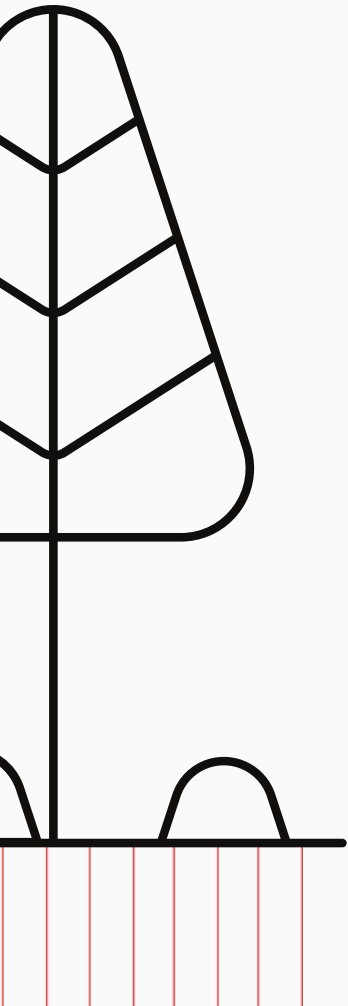
objectifs

- travailler les techniques d'expression orales
- découvrir des outils simples pour stimuler la créativité
- partager un moment convivial et de bonne humeur
- sortir du cadre, lâcher prise et révéler des talents !

03

outils utilisés

- direction d'acteurs (jeu, intonation, respiration)
- atelier d'écriture
- enregistrement studio mobile sous la direction de metteur en scène et d'ingénieur du son



en équipe



en présentiel



1/2 journée
ou 1 jour



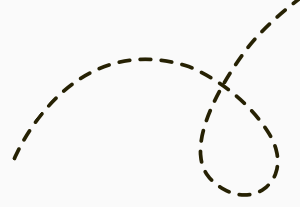
12 personnes
maximum



Comédien Formateur

TURBO THEATRE

BIEN PLUS QUE JOUER LA COMEDIE !



01

en quoi ça consiste ?

Ce dispositif de formation qui permet aux participants de concevoir et de représenter une saynète autour d'un thème commun pour ensuite l'analyser. Par son aspect ludique, le Turbo-Théâtre crée une mise à distance et un effet miroir qui facilitent les prises de conscience et les changements tant personnels qu'institutionnels. Il aide ainsi des hommes et des femmes opérant dans une même organisation à repérer des dysfonctionnements ou des blocages et à inventer des réponses pertinentes.

02

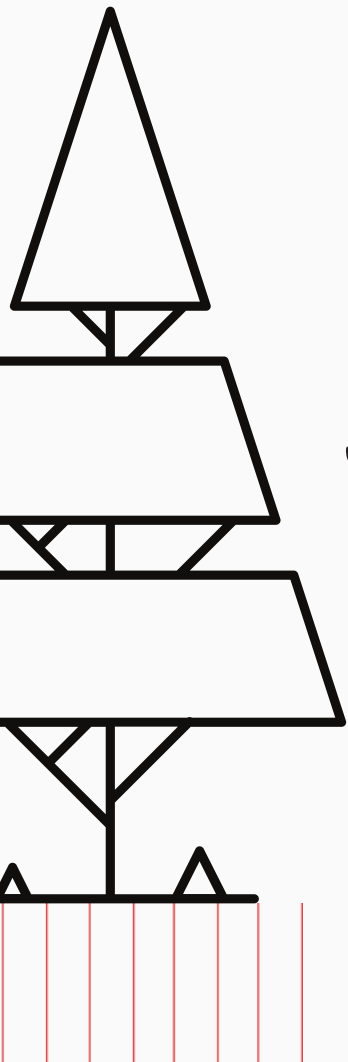
objectifs

- améliorer la cohésion d'équipe en développant une culture du groupe dans un contexte convivial et humoristique
- Développer la confiance entre participants
- favoriser la communication, l'ouverture à ses collègues et développer la créativité
- inventer des situations nouvelles en mettant en lumière, grâce au jeu et à l'analyse, les blocages et les attitudes inadaptées

03

outils utilisés

- direction d'acteurs (jeu, intonation, respiration)
- exercices pratiques et jeux de rôles
- analyse individualisée
- utilisation de la video optionnelle



en équipe



en présentiel



1/2 journée
ou 1 jour

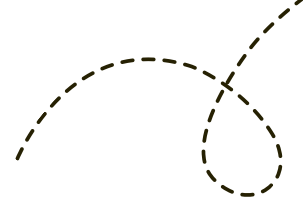


12 personnes
maximum



Comédien Formateur

ATELIER CREATION CHANSON FAITES ENTENDRE VOTRE VOIX



01

en quoi ça consiste ?

Composez et enregistrez une chanson / un hymne reflétant les valeurs d'entreprises ou d'un événement grâce à un studio mobile professionnel. Une activité fédératrice et ludique, idéale pour un team-building entre collègues !

02

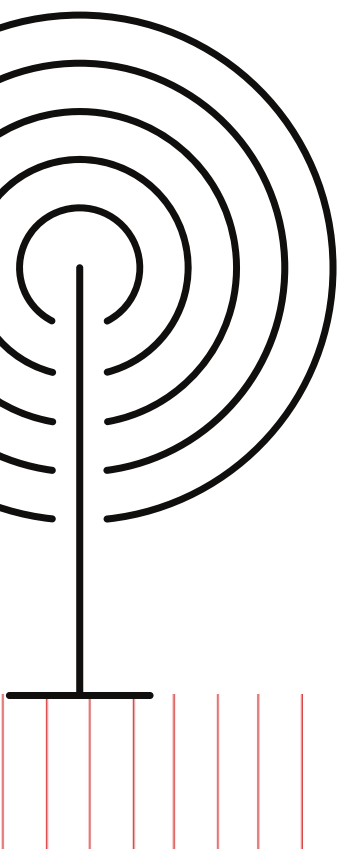
objectifs

- fédérer les équipes autour d'un projet commun
- reconnaître et apprivoiser ses peurs et ses résistances
- renforcer l'aptitude au brainstorming
- découvrir des outils simples pour stimuler la créativité
- partager un moment convivial, générateur d'émotions positives
- sortir du cadre et lâcher prise

03

outils utilisés

- brainstorming
- atelier d'écriture
- enregistrement studio sous la direction de coach expérimenté



en équipe



en présentiel



1/2 journée
ou 1 jour



12 personnes
maximum



Comédien Formateur



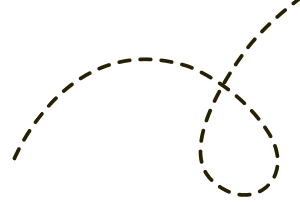
SAN- -TE

Les outils de comédien au service
des équipes de soins



SIMULATION SANTE

REPRODUIRE DES SCENES DE SOIN ET D'ENTRETIEN



01

en quoi ça consiste ?

La simulation santé reproduit des environnements de soins et permet d'enseigner et de répéter des procédures diagnostiques et thérapeutiques dans le milieu médical. Quand elle est accompagnée par un comédien ou une comédienne, elle permet aux apprenants de perfectionner les gestes techniques et d'améliorer la communication de la relation médecin/malade et également médecin/famille.

02

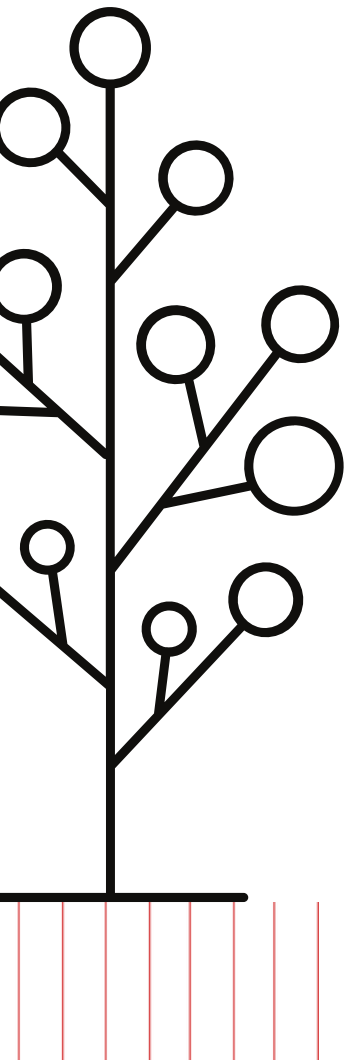
objectifs

- renforcer le "savoir-être" et les compétences non techniques
- savoir préparer et conduire un entretien d'annonce d'événement grave
- créer les conditions d'une annonce non conflictuelle et prévenir les contentieux
- diminuer l'impact émotionnel des événements sur les soignants
- développer l'empathie

03

méthode

- interprétation d'un rôle sur mesure en fonction du profil du personnage
- échelonnage des émotions, douleurs, ressentis sur demande



en équipe



en présentiel



1/2 journée
ou 1 jour



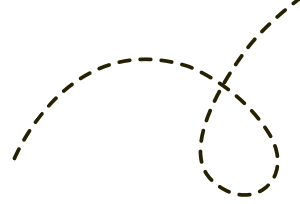
12 personnes
maximum



Comédien Formateur

YOGA & RESPIRATION

L'INCROYABLE POUVOIR DU SOUFFLE



01

en quoi ça consiste ?

Vous êtes soucieux du bien-être de vos salariés et souhaitez organiser des ateliers de Yoga & respiration régulièrement, pour une journée d'équipe ou pour booster votre RSE lors de la semaine de la Qualité de Vie au Travail (QVT) ?

En plus des bénéfices liés à la pratique d'une activité sportive régulière, ces ateliers répondent aux problématiques de sédentarité, communication, stress et gestion des émotions, souvent rencontrées dans le cadre du travail.

02

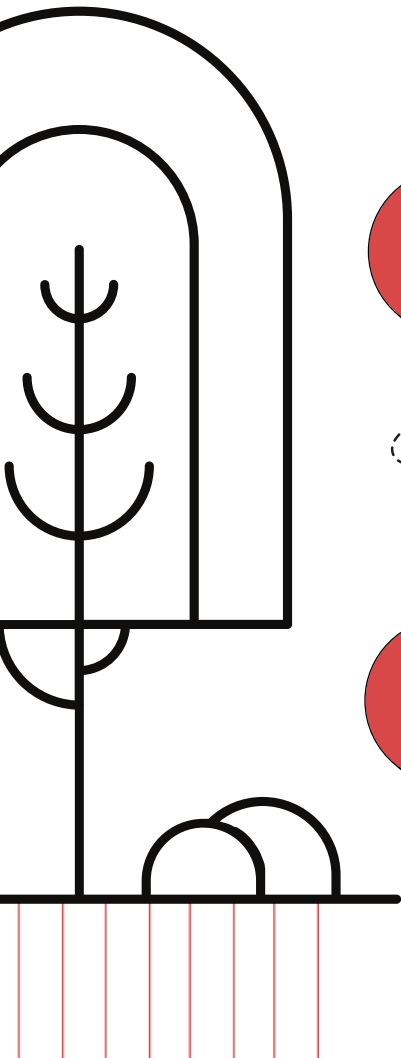
objectifs

- entrer en contact avec son corps et sa voix
- apaiser le mental
- relâcher les tensions et favoriser l'effet anti-stress
- booster la confiance en soi
- détendre l'ensemble de ses muscles et gagner en souplesse

03

méthode

- auto grandissement
- techniques de respiration :
mécanique/volume/rythme/amplitude du souffle
- pranayama
- postures douces



en équipe



en présentiel



30 min à 1 H



15 personnes
maximum



Comédien Formateur

PRÉVENTION DU PÉRINÉE

& DE L'INCONTINENCE URINAIRE D'EFFORT

01

en quoi ça consiste ?

3 millions de Français sont concernés par l'incontinence urinaire (hommes, femmes, sportifs, personnes âgées...). Pourtant, encore aujourd'hui, nombre de personnes n'osent pas en parler à leur médecin, alors qu'il existe des solutions efficaces !

Les pathologies pelvi-périnéales (fuites urinaires, descentes d'organes, urgence mictionnelle, constipation...) ne sont pas des maladies, mais des gênes fonctionnelles qu'il convient de traiter.

02

objectifs

- adapter ses entraînements à sa morphologie et ses besoins
- s'appuyer sur les principes physiologiques mettant en œuvre la contraction du périnée et le contrôle de la phase expiratoire.
- gestion des hyperpressions intra-abdominales
- intégrer la respiration et le gainage intégrale dans l'entraînement
- contrôler les envies pressantes & limiter les risques de fuites urinaires
- prévenir les descentes d'organes (prolapsus)

03

méthode

- statique, alignement et stabilisation de la colonne vertébrale
- mécanique respiratoire : synergiediaphragme/transverse/périnée
- exercices de Kegels
- détente du diaphragme et activation du périnée
- FIT - Fausse Inspiration Thoracique



en équipe



en présentiel



de 30 min à 1 H



12 personnes
maximum



Comédien Formateur

PRÉVENTION DE LA MALTRAITANCE & PROMOTION DE LA BIENTRAITANCE

01

en quoi ça consiste ?

La formation avec les techniques théâtrales cherche à former et sensibiliser le personnel soignant, encadrant et travailleurs sociaux de façon dynamique sur la question de la bientraitance envers les personnes vulnérables : bientraitance de l'enfance, de la personne âgée, dans le cas du handicap, ou encore en psychiatrie.

Nous accompagnons le personnel et les équipes afin qu'ils puissent changer de regard sur leurs pratiques professionnelles, remettre en question leurs habitudes et s'approprier les notions relatives à la maltraitance et à la bientraitance.

02

objectifs

- être en capacité d'observer les besoins de la personne vulnérable.
- définir les modalités d'intervention face aux situations de maltraitance
- réfléchir à des modalités favorisant la bientraitance institutionnelle et individuelle

03

méthode

- alternance d'analyses, d'apports (outils, méthodes, comportements)
- l'intégration de ces apports est vérifiée dans le cadre d'exercices, simulations, mises en situations, jeux de rôles.
- des mises en situation directement tirées du vécu des participants, permettent une analyse des pratiques.
- propositions d'attitudes à adopter et de techniques à mettre en oeuvre.



en équipe



en présentiel



1/2 journée
ou 1 jour



12 personnes
maximum



Comédien Formateur

budget et financements

merci de nous contacter pour les modalités de prise en charge et obtenir un devis



PLUS D'INFOS SUR
WWW.COMEDIENFORMATEUR.FR