ACCUEILLIR, CANALISER ET DÉSAMORCER :

Postures corporelles, respiration et gestion des situations difficiles

CONTEXTE & ENJEUX

Sur le terrain, les agents d'accueil sont confrontés à une grande diversité de publics et à des tensions croissantes : usagers en souffrance psychologique, contestations du règlement intérieur, refus d'autorité ou incivilités verbales.
Face à l'agressivité, le stress provoque des réactions physiologiques immédiates qui risquent d'alimenter l'escalade ou d'épuiser l'agent. Cette formation propose un entraînement pratique axé sur la stabilité corporelle, l'ancrage vocal et la mise en situation théâtrale.

OBJECTIFS

- COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU CONFLIT
- MAÎTRISER L'ANCRAGE ET LA POSTURE RÉACTIF
- UTILISER LA VOIX COMME OUTIL D'APAISEMENT
- PRATIQUER LE DÉSAMORÇAGE VERBAL
- EXPÉRIMENTER EN SÉCURITÉ
- PRÉSERVER SA SANTÉ AU TRAVAIL

POUR QUI ?

Les responsables d'équipe et coordinateurs de réseaux / Les agents de sécurité et médiateurs de site / Les agents d'accueil et de guichet...

CONTENU

- L'approche somatique et corporelle du conflit
- La respiration comme régulateur émotionnel
- La voix et la posture non-verbale comme boucliers
- Le désamorçage verbal et la posture relationnelle
- L'expérimentation par le jeu théâtral et les cas réels
- La prévention de l'épuisement et la préservation de l'équipe



MODALITÉS PRATIQUES & TARIFS

Effectif conseillé : 8 à 12 personnes par session
Durée : 2 jours (14h) ou adaptable en 2 x 1 jour.
Lieu : En intra-établissement (directement dans vos locaux).
Tarif : Sur devis (adapté selon le nombre de sessions et le format retenu).

OUTILS

Apports théoriques synthétiques / Exercices pratiques (Corps, Souffle & Voix) / Jeux de rôles pédagogiques / Simulations théâtrales sur-mesure / Analyse individualisée et débriefing personnalisé

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Alternance dynamique entre apports somatiques, théoriques et comportementaux : Dépassement de la simple théorie par l'intégration immédiate des concepts dans le corps et la voix.

Ancrage par l'expérimentation corporelle et vocale : Appropriation des outils de régulation (posture, respiration diaphragmatique, placement vocal) validée par des exercices pratiques individuels et collectifs.

Immersion par le jeu théâtral et la simulation sur-mesure : Confrontation sécurisante à des cas réels issus du terrain des participants, guidée par l'expertise du comédien-formateur.

Analyse individualisée des pratiques professionnelles : Débriefing personnalisé et constructif après chaque simulation pour ajuster la posture, le regard, l'ancrage et la distance relationnelle.

Boîte à outils opérationnelle : Transmission de repères comportementaux précis, de techniques de désamorçage verbal et de rituels de protection pour un transfert direct sur le terrain.

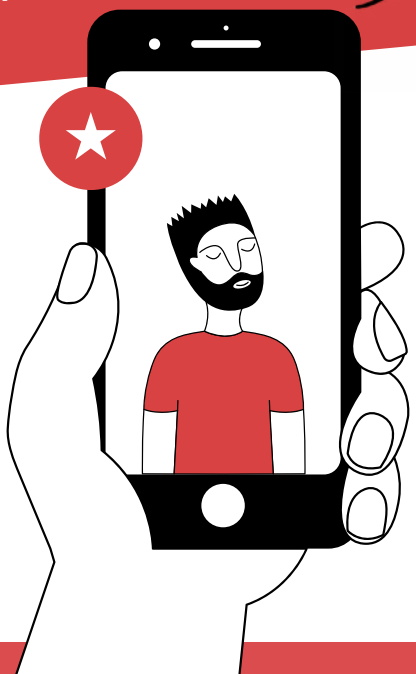
PROFIL RUBEN

Comédien-formateur et spécialiste des approches corporelles et vocales, j'accompagne depuis plus de vingt ans les équipes professionnelles et les structures publiques dans la maîtrise de leur communication relationnelle et la régulation du stress.

Issu du spectacle vivant (intermittent, compagnies théâtrales et formations musicales), j'ai complété mon parcours artistique par des certifications reconnues en entreprise (FFP/Quilotoa, Trilog) et un travail approfondi sur l'ergonomie corporelle et respiratoire (certifié De Gasquet et professeur de yoga RYT 200 Yoga Alliance).

Cette double expertise – le jeu scénique et la conscience somatique (posture, souffle, voix) – me permet de proposer aux agents de terrain des outils immédiatement opérationnels pour affirmer leur posture professionnelle, apaiser les tensions et se préserver de l'épuisement face au public.





CONTACT

ruben@comedienformateur.com
06 15 43 62 64
www.comedienformateur.com

Comédien Formateur
sortir du cadre