

Ateliers team building : prise de parole, improvisation ou yoga

Jouer en équipe, s'entraider, lâcher-prise, enrichir les liens, prendre la parole

Après 25 ans à la tête de services de communication interne et externe, j'ai créé mon entreprise, "le corps et la parole" et ouvert mon studio de yoga.

J'ai acquis une expertise dans l'accompagnement des dirigeants et des managers dans le domaine de la prise de parole et du leadership relationnel.

Je me suis formée au coaching, à l'art oratoire et au yoga (gestion du stress, confiance en soi).

Mon approche basée sur une expérience pluridisciplinaire donne des clés pour développer les compétences relationnelles et la communication.

Moyens pédagogiques : coachings, formations, ateliers, Master Class, conférences



CONTACT

VALERIE FLIPO

flipo.marievalerie@orange.fr

Tel. 06 79 83 26 92

www.lecorpsetlaparole.com

ATELIER 1

JE PRENDS LA PAROLE

Travail sur la posture, la voix, le regard, le trac et la connexion au public. Quels accords entre le verbal et les gestes. Les participants expérimentent les techniques d'art oratoire et la confiance se développe.

Déroulement : 15 minutes pour présenter les clés
Puis à tour de rôle, les participants s'exercent et sont coachés

ATELIER 2

L'IMPRO : LA FORCE DU JEU EN ÉQUIPE

15 minutes pour présenter les clés

- Jouer en interagissant dans la complicité
- Développer ses forces et booster la confiance en soi
- Apprendre à s'adapter à l'autre, au contexte, à l'imprévu
- Lâcher-prise

ATELIER 3

TOUT COMMENCE PAR L'ÉCRIT

30 minutes pour présenter les clés

Préparer ses prises de parole et embarquer le public

- Frapper les esprits, utiliser les questions oratoires
- L'écrit efficace, faire court et concret
- Raconter une histoire : donner à voir, entendre, goûter, sentir, toucher

ATELIER 4

YOGA ET RELAXATION

Découvrir les bénéfices du yoga

- Les mouvements du corps pour s'ancre, diluer les tensions et apaiser le mental
- La respiration pour se connecter à ses ressources
- La relaxation