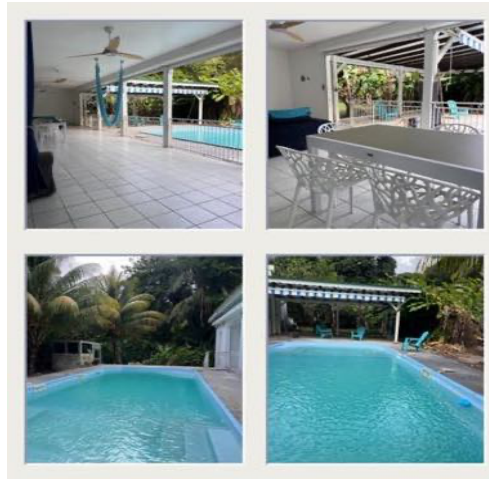


STAGE D'IMPROVISATION

Les émotions sont parmi nous

**Samedi 15 et dimanche 16 novembre 2025
10h/12h30 - 14h30/17h**

Animé par Béatrice FORNARI



**Les Plaines
POINTE NOIRE – GUADELOUPE**

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Développer la conscience et la gestion de ses émotions dans des situations variées.
- Renforcer l'écoute active et la présence à l'instant.
- Stimuler la créativité, l'adaptabilité et la spontanéité.
- Favoriser la confiance en soi et en l'autre.
- Créer un espace d'expérimentation sécurisant pour progresser individuellement et collectivement.

**L'IMPRO, c'est la vie qui nous libère de nous-mêmes
et nous connecte différemment aux autres**

Jour 1 – Explorer l'improvisation et ses liens avec les émotions

- Matinée
 - Brise-glace et mise en confiance : exercices ludiques d'improvisation.
 - Introduction à l'intelligence émotionnelle : reconnaître et nommer ses émotions.
 - Jeux de posture et de non verbal pour développer la présence. (Happy Healthy Sexy de Nabla Leviste)
 - Exercices d'écoute et de réactivité (improvisations en duo).
- Après-midi
 - Ateliers d'improvisation centrés sur l'expression des émotions (colère, joie, peur, tristesse).
 - Travail sur l'empathie et la reconnaissance des émotions chez l'autre.
 - Débrief collectif : ce que l'improvisation révèle de soi et de sa relation aux autres.
 - Ancrage théorique : modèle des 4 compétences de l'intelligence émotionnelle

Jour 2 – Mettre en pratique et transposer au quotidien**Matinée**

- Échauffement corporel.
- Exercices d'improvisation collective : créer une histoire à plusieurs, rebondir sur les propositions des autres.
- Atelier « Gestion de l'imprévu » : apprendre à accueillir le changement avec souplesse.

Après-midi

- Mises en situation : jeux de rôle et improvisations en lien avec des contextes personnels et professionnels (prise de parole, gestion de conflits ...).
- Atelier « Intelligence émotionnelle en action » : relier émotions – décisions – comportements.
- Jeux d'interviews et pitches solos

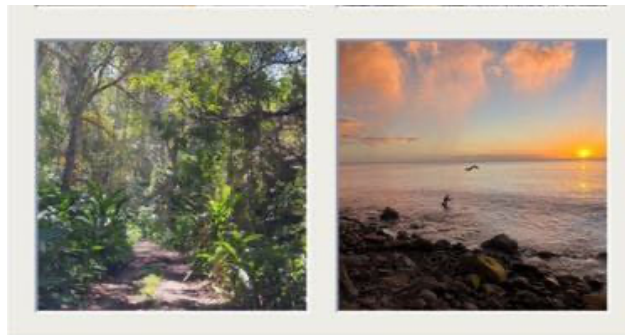
- Bilan personnel et plan d'action pour réinvestir les acquis dans la vie quotidienne et professionnelle.

✅ BENEFICES POUR LES PARTICIPANTS

- Meilleure gestion de ses émotions dans des situations complexes.
- Plus grande aisance relationnelle et capacité d'adaptation.
- Confiance renforcée en sa créativité et ses ressources.
- Développement de la coopération et du lâcher-prise.

🌟 PLUES-VALUES DE LA FORMATION

- Une pédagogie sérieusement drôle et drôlement sérieuse
- Des liens concrets entre improvisation et compétences émotionnelles transférables en entreprise et dans la vie quotidienne.
- Un cadre bienveillant favorisant l'expérimentation sans jugement.
- Une approche originale qui combine développement personnel et intelligence collective.



Horaires : 10h/12h30 – 14h30/17h

TARIF : 230€ TTC

TARIF PRE-VENTE jusqu'au 15 octobre : 180€ TTC

Possibilité d'hébergement sur place – Me consulter en MP



Titulaire d'un DU de Neuro-psychopédagogie à
Lyon 1
Certifiée EQi 2.0 au Centre de l'Intelligence
émotionnelle
Coach professionnelle RNCP – Maître
Praticienne PNL
Auteure du livre « *L'alchimie d'un rêve* »

Contact :
bea.fornari@be-enjoy.fr
Site Internet : www.be-enjoy.fr