ENTREPRISES

ENVIE DE DÉVELOPPER VOTRE ESPRIT D'ÉQUIPE ?

ENVIE DE COMMUNIQUER
DE MANIÈRE EFFICACE ET POSITIVE ?

ENVIE DE DÉVELOPPER VOS CAPACITÉS D'ÉCOUTE ?

ENVIE DE BOOSTER VOS ÉQUIPES ?

Bulle carrée
théâtre d'improvisation

06 16 79 00 57
06 74 51 32 40

entreprises@bullecarree.fr

Nous élaborons, selon vos besoins et votre budget, des ateliers de formation sur mesure où les méthodes de l'improvisation théâtrale sont appliquées pour l'entreprise par des coachs professionnels.

Nous avons à cœur que chaque exercice, chaque compétence travaillée soit en lien direct avec des situations professionnelles réalistes, et que nos propositions soient applicables immédiatement pour un mieux-être au travail.

Outre le bon moment partagé, vos collaborateurs repartent avec des clés concrètes pour améliorer leur savoir-être au sein d'un groupe ou en entretien face à face, pendant une négociation ou en tant que manager.

Vos équipes se découvrent sous un angle nouveau, les sentiments d'appartenance et d'entraide sont renforcés.

DÉVELOPPER SES "SOFT SKILLS"
confiance en soi, créativité, intelligence émotionnelle

AMÉLIORER SA RÉACTIVITÉ
capacité d'adaptation pour faire face à des situations inattendues, agilité

COOPÉRER

- Créer une émulation dans l'équipe pour savoir prendre des décisions collaboratives
- Constater les mécanismes qui entrent en jeu dans la communication
- Augmenter ses qualités d'empathie
- Autoriser le droit à l'erreur
- Faire valoir son point de vue

Tous nos ateliers sont modulables en fonction de **vos besoins spécifiques**
Plus de cohésion ou plus de négociation, c'est au choix
DU VRAI SUR MESURE !

JOUER COLLECTIF

PRENDRE PLAISIR A COLLABORER AVEC LES AUTRES

- Accepter les propositions de l'autre et les utiliser pour rebondir
- Autoriser le droit à l'erreur dans l'équipe
- Faire preuve de solidarité envers les autres membres du groupe
- Savoir écouter aussi avec les yeux : agir et réagir en conséquence
- S'adapter et réagir positivement à des situations inattendues
- Prendre du recul par rapport à une situation, ne pas se laisser déstabiliser

Collaborateurs, managers

8 à 15 participants par coach

2 À 3 heures

une salle de 25m²
avec des chaises et un mobilier facilement déplaçable et peu encombrant par groupe de maximum 15 participants

06 16 79 00 57
06 74 51 32 40

entreprises@bullecarree.fr

COMMUNIQUER EN GROUPE

MOBILISER L'ATTENTION DE SON ÉQUIPE

- Adopter la bonne énergie pour être entendu
- Travailler le regard comme outil de connexion
- Utiliser l'écoute active en situation
- Mobiliser l'attention de son équipe
- Transmettre des messages clairs, positifs et bienveillants
- Limiter les parasites verbaux et non verbaux

Collaborateurs, managers

8 à 15 participants par coach

3 Heures

une salle de 25m²
avec des chaises et un mobilier facilement déplaçable et peu encombrant par groupe de maximum 15 participants

06 16 79 00 57
06 74 51 32 40

entreprises@bullecarree.fr

CONDUIRE SON ÉQUIPE

FÉDÉRER ET MOBILISER SES COLLABORATEURS

- Faire preuve d'assertivité
- Déléguer efficacement
- Travailler son rapport à l'erreur pour avoir un impact positif
- Être à l'écoute de son équipe
- Guider plutôt que diriger

Collaborateurs, chefs d'équipes

8 à 15 participants par coach

3 Heures

une salle de 25m² avec des chaises et un mobilier facilement déplaçable et peu encombrant par groupe de maximum 15 participants

06 16 79 00 57
06 74 51 32 40

entreprises@bullecarree.fr

S'EXPRIMER EN PUBLIC

CONNECTER SON AUDIENCE,CAPTER SON ATTENTION

- Mettre le corps au service du message
- Adopter la bonne énergie
- Comprendre les attentes et adapter son message
- Maîtriser son outil : la voix
- Utiliser les silences
- Transformer le stress en vigilance

Collaborateurs, managers

8 à 15 participants par coach

3 Heures

une salle de 25m² avec des chaises et un mobilier facilement déplaçable et peu encombrant par groupe de maximum 15 participants

06 16 79 00 57
06 74 51 32 40

entreprises@bullecarree.fr

ÉCHANGER A DEUX

TROUVER UN TERRAIN D'ENTENTE

- Faire preuve d'assertivité
- Identifier les besoins
- Utiliser l'écoute active
- Travailler le regard comme outil de connexion
- Comprendre les fondamentaux de la communication non violente
- Mettre en pratique des outils de gestion du conflit
- Adopter un vocabulaire positif et bienveillant

Collaborateurs, managers

6 à 10 participants par coach

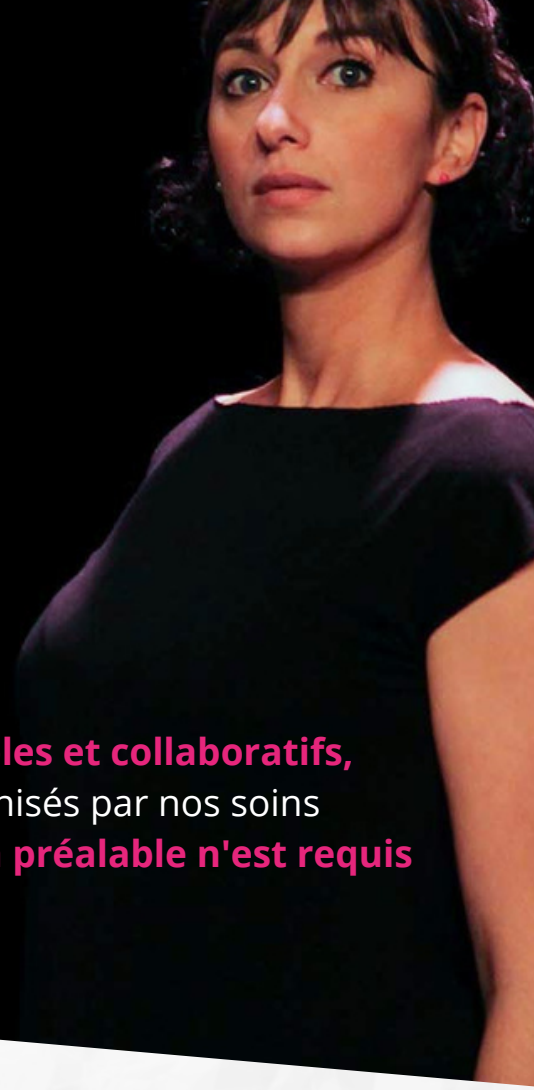
6 heures

une salle de 25m² avec des chaises et un mobilier facilement déplaçable et peu encombrant par groupe de maximum 15 participants

06 16 79 00 57
06 74 51 32 40

entreprises@bullecarree.fr

PÉDAGOGIE



Une succession d'exercices **simples et collaboratifs,** préalablement choisis et organisés par nos soins en fonction de vos besoins **:** **aucun préalable n'est requis**

- L'expérimentation de l'improvisation théâtrale
- Les exercices corporels et vocaux
- Les mises en situation, tour à tour, individuelles et collectives
- Les jeux coopératifs et de déduction
- L'analyse de l'expérience : retours bienveillants et partage

Ils nous ont fait confiance

randstad · tbs · toulouse métropole · SOCIETE GENERALE · AIRBUS

06 16 79 00 57
06 74 51 32 40

entreprises@bullecarree.fr