

ENTRERPRISES



**L'IMPROVISATION
THÉÂTRALE**

AU SERVICE DE VOS
COMPÉTENCES
PROFESSIONNELLES

**BULLE
CARRÉE**

théâtre d'improvisation

SOMMAIRE

01

QUI EST LA BULLE CARRÉE ?

02

POURQUOI L'IMPRO

03

L'ÉQUIPE, NOS FORCES VIVES

04

NOS EXPÉRIENCES

PROFESSIONNELLES

05

NOS PRESTATIONS

06

NOTRE APPROCHE

07

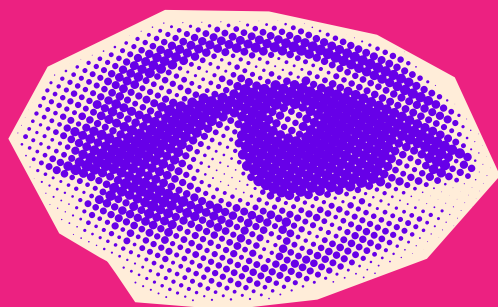
COMPÉTENCES EN JEU

08

NOTRE MÉTHODOLOGIE

09

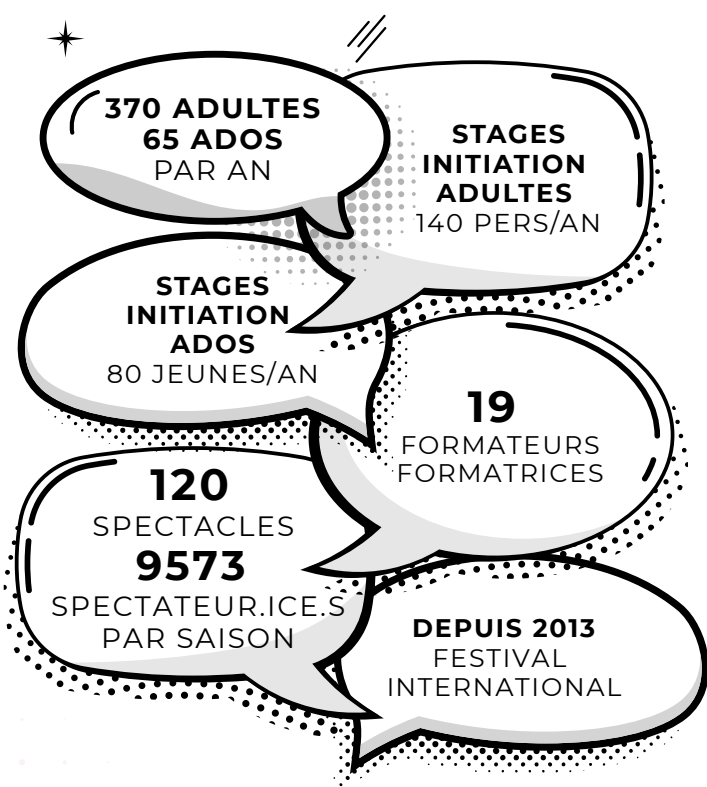
CONTACT ET INFOS PRATIQUES



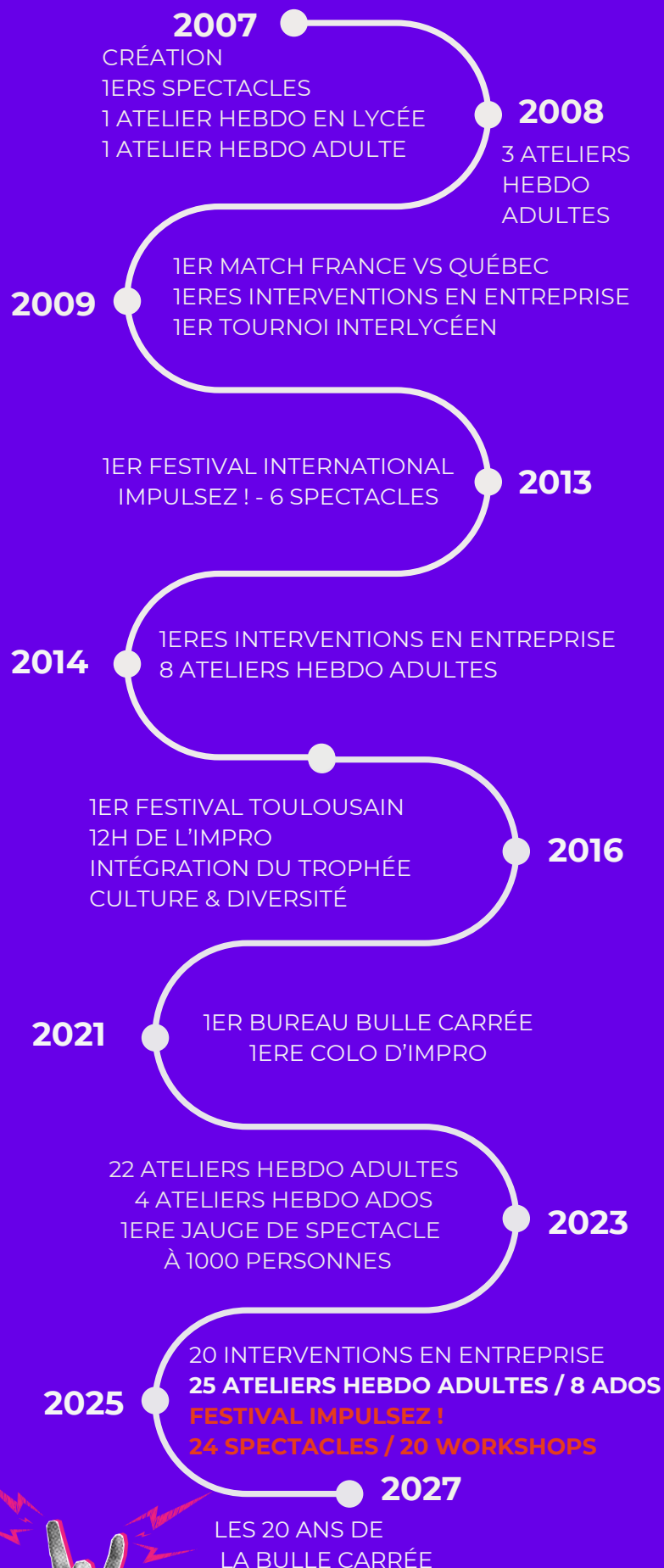


LA BULLE CARRÉE est une école d'improvisation théâtrale toulousaine qui forme depuis plus de 20 ans des amateur·trice·s passionné·e·s comme des professionnel·le·s, en proposant à la fois une pratique artistique loisir et des parcours de montée en compétences créatives et comportementales.

DU BEAU MONDE !



RETOUR VERS LE FUTUR



POURQUOI L'IMPRO?

Développer les qualités comportementales de vos équipes.

L'improvisation théâtrale permet de développer des **qualités comportementales concrètes** qui renforcent la performance individuelle et collective en entreprise et se traduisent directement dans les **pratiques managériales, commerciales et collaboratives**.

Les jeux d'improvisation rendent concrets des concepts comme coopération, leadership ou écoute.

Les participant·e·s vivent ces notions dans l'**action**, ce qui **ancore les apprentissages dans leur pratique quotidienne**. Tout en passant un moment ludique.

Nos intervenant·e·s garantissent ce cadre et l'appliquent dans leur manière d'animer, cela permet de :

favoriser le respect, l'engagement et la volonté de prendre soin de soi et des autres.

Elles/ils cumulent une **expérience artistique, entrepreneuriale et pédagogique** et connaissent les réalités de l'entreprise.

Depuis vingt ans, La Bulle Carrée forme plus de 400 personnes chaque année, notamment en entreprise. Chaque intervenant·e suit un cursus interne et développe ses compétences en continu.



L'ÉQUIPE



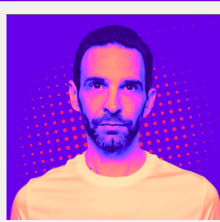
Une équipe de **professionnel·le·s tout terrain** prête à tout pour répondre à tous vos besoins dans la joie et la bonne humeur.

NOS FORCES VIVES



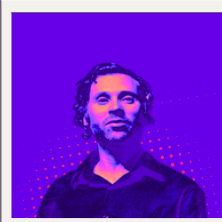
BRICE

Formateur / Coach
Facilitateur / Conseiller
Improvisateur



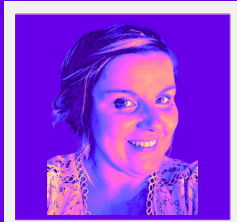
DAMIEN

Ingénieur
consultant en
management
Improvisateur



ERIC

Directeur
Formateur
Consultant
Improvisateur



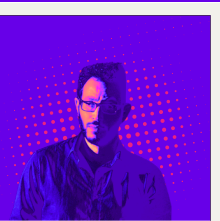
FANNY

Formatrice
Conférencière
Consultante en
communication
Improvisatrice



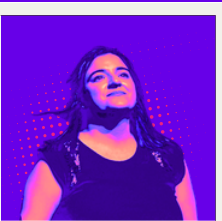
FRÉDÉRIC

Formateur spécialiste en
communication orale
Conférencier
Improvisateur



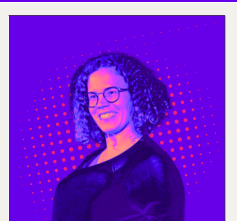
JEREMY

Formateur
Comédien
Improvisateur
Metteur en scène



JULIE

Formatrice
Comédienne
Improvisatrice
Ingénieure pédagogique



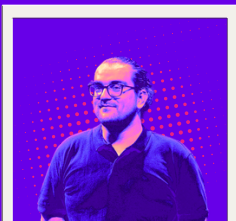
MARINE

Formatrice
Masseur-
Kinésithérapeute
Improvisatrice



NICHOLAS

Formateur et Coach
spécialiste du collectif
Improvisateur



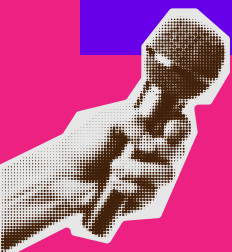
PATRICK

Formateur
Coordinateur pédagogique
Improvisateur



VALÉRIE

Consultante en management
· relation client & négociation ·
Improvisatrice



SÉRIEUX SANS SE PRENDRE AU SÉRIEUX

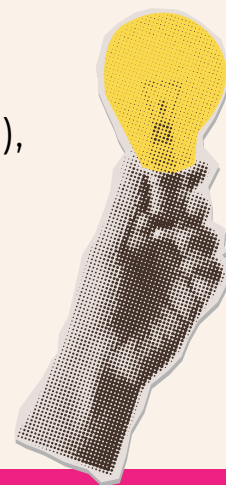


NOS EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES



Expériences multiples en entreprise

- Gestion d'entreprise,
- Aventure entrepreneuriale,
- Gestion de projet,
- Gestion d'équipe,
- Ingénierie technique et pédagogique,
- Gestion commerciale (avant-vente, négociation, suivi),
- Gestion de centre d'appels,
- Ressources humaines,
- Prise de parole en public,
- Communication interpersonnelle.



Improvisation théâtrale

Formation loisir, match d'improvisation, création de spectacles, animation de spectacles, animation de séminaires.

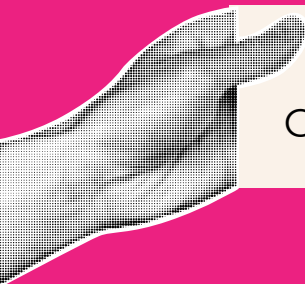
Conférences

Formation, animation, création...



Équipe certifiée

Coaching équipe et formation pour adulte.



NOS PRESTATIONS

TARIFS
SUR DEMANDE

TEMPS FORTS COLLECTIFS

- Team Building / team booster : cohésion d'équipe, resserrer les liens dans une équipe, améliorer la communication...
- Jeux de communication et de coopération : travailler l'écoute en s'amusant.
- Initiation à l'impro : activité ludique (et pas que...) en équipe

Outils du théâtre d'improvisation appliqués à l'entreprise :
mise en situation, jeux, expérimentations ludiques

ÉVÉNEMENTS

- Animation de séminaire ou d'Assemblée générale
- Restitution de séminaire, de colloque
- Spectacles thématiques pour des événements : exemple anniversaire d'une entreprise

Comédien-ne-s professionnel-le-s vont animer, dynamiser et illustrer vos sujets de manière ludique, décalée dans le respect de vos sujets.

FORMATION

- Prise de parole en public
- Leadership - Posture Professionnelle
- Posture commerciale / Relation client
- Communiquer en équipe

Outils du théâtre d'improvisation appliqués à l'entreprise :
mise en situation, jeux, expérimentations ludiques



NOTRE APPROCHE

Nous élaborons, selon vos besoins et votre budget, des ateliers de formation sur mesure où nos intervenant·e·s appliquent les méthodes de l'improvisation théâtrale.

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.

NOUS PROPOSONS UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL À LA SUITE DES INTERVENTIONS COLLECTIVES POUR ANCRER LES BONNES PRATIQUES DANS L'OPÉRATIONNEL.

COMPÉTENCES EN JEU

LE RAPPORT À L'ERREUR

L'improvisation théâtrale place l'**erreur au cœur de l'apprentissage**. Chaque essai apporte une information utile pour ajuster l'action suivante. Les participant·e·s développent **une culture d'expérimentation, d'analyse et de progression**.

En atelier, certain·e·s adoptent deux stratégies face au risque. Soit ils/elles sabotent volontairement leur performance pour éviter l'exposition. Soit ils/elles cherchent à tout contrôler pour garder la maîtrise. Ces réflexes traduisent des mécanismes connus en entreprise : fuite face à la difficulté ou sidération qui bloque la décision.

Le travail en impro met ces comportements en lumière de façon concrète. Les participant·e·s prennent conscience de leurs réactions automatiques et apprennent à choisir une réponse plus constructive. Ils avancent avec plus de lucidité, prennent des décisions plus claires et assument leurs choix.

En contexte commercial ou managérial, cette posture favorise la prise d'initiative, l'adaptation rapide et l'amélioration continue des pratiques. **L'erreur devient un point d'appui pour progresser et renforcer la performance collective.**



LA POSTURE H2S - HAPPY, HEALTHY, SEXY

L'improvisation théâtrale apprend à adopter une posture engagée, positive et communicative.

Les participant·e·s travaillent leur présence, leur énergie et leur manière d'entrer en relation.

Ils/elles développent **une attitude ouverte qui facilite le dialogue** et donne envie d'échanger. Cette posture renforce l'impact à l'oral, la qualité de la relation client et la dynamique d'équipe.



COMPÉTENCES EN JEU

CO-RESPONSABILITÉ

L'improvisation théâtrale engage chaque participant·e dans la réussite commune. Chacun·e identifie les **besoins de soutien** autour de lui/elle et exprime les siens avec clarté. Cette dynamique crée un climat de solidarité active et renforce l'**efficacité collective**. L'équipe progresse ensemble vers un objectif partagé.

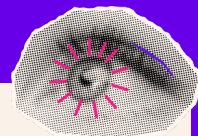


ÉCOUTE ENGAGÉE

Les exercices développent une écoute attentive aux mots, aux émotions et au non verbal. Les participant·e-s repèrent les signaux faibles et intègrent les contributions de chacun, y compris celles des profils plus discrets. Cette **qualité d'écoute** améliore la compréhension mutuelle, fluidifie la coopération et limite les malentendus.

SAISIE D'OPPORTUNITÉS

L'improvisation théâtrale entraîne à considérer chaque situation comme une opportunité, un événement que l'on intègre et dont on peut tirer partie. Les participant·e-s apprennent à rebondir face à l'**imprévu** et à transformer une contrainte en action concrète. Cette capacité renforce l'**agilité**, soutient l'**innovation** et accélère la mise en mouvement des projets.



CO-CONSTRUCTION

La règle du "**oui... et**" structure les interactions. Chacun accueille l'idée de l'autre et l'enrichit. Les échanges deviennent productifs et orientés vers l'avancée du groupe. Cette pratique renforce la créativité collective et améliore la qualité des décisions prises en équipe.

CONGRUENCE ET ASSERTIVITÉ

Les intervenant·e-s incarnent les principes qu'ils transmettent. Ils alignent leurs paroles et leurs comportements et expriment leurs positions avec clarté et respect. Cette cohérence renforce la crédibilité du cadre et facilite l'adhésion des participant·e-s.



NOTRE MÉTHODOLOGIE

Expérimentation
de l'improvisation
Théâtrale

Retours
bienveillants
et partages

Analyse de
l'expérience

Mises en
situation

Exercices
corporels
et vocaux

Jeux
coopératifs
et de déduction

**UNE SUCCESSION D'EXERCICES SIMPLES ET COLLABORATIFS,
PRÉALABLEMENT CHOISIS ET ORGANISÉS PAR NOS SOINS EN
FONCTION DE VOS BESOINS : AUCUN PRÉALABLE N'EST REQUIS.**



Valérie BERGER

06 63 67 08 79

formations.entreprises@bullecarree.fr

BON À SAVOIR

**TARIFS
SUR DEMANDE**

TYPE DE PRESTATION	NOMBRE DE PARTICIPANT·E·S	LIEU
FORMATION	10 MAX PAR INTERVENANT·E	DANS VOS LOCAUX OU DANS UN ESPACE DEDIE ADAPTE A LA PRESTATION
TEMPS COLLECTIFS	15 MAX PAR INTERVENANT·E	<i>Salle de 25m² avec des chaises et un mobilier facilement déplaçable et peu encombrant par groupe. Si possible avec scène ou estrade</i>
ÉVÈNEMENTS	EN FONCTION DE LA JAUGE DU LIEU	SUR VOTRE LIEU D'ÉVÈNEMENT

NOS RÉFÉRENCES

