

Formations et coachings

Développez votre agilité
comportementale
par l'improvisation théâtrale

2024



impro2.fr
contact@impro2.fr
04 78 37 88 25

Certification qualité délivrée au
titre de la catégorie d'action :
action de formation
Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

OBJECTIFS :

Gagnez en efficacité professionnelle: ouverture, utilité, pertinence, impact et réactivité

Comme le texte n'est pas écrit à l'avance, les comédiens improvisateurs "musclent" une attitude d'écoute, d'acceptation des idées de leurs partenaires, ainsi qu'une réactivité immédiate et une implication énergique pour **co-construire l'histoire, une histoire collective.**

Les compétences mises en œuvre par les comédiens improvisateurs sont les **compétences relationnelles d'une bonne communication.**

Les développer permet à toute personne en entreprise de **travailler son comportement** pour améliorer ses interactions professionnelles et ses **capacités de conviction** et de **leadership.**



Décalage

Sortir du quotidien pour se redécouvrir et expérimenter de nouveaux comportements.



Oxygénation

un cadre détendu, plus efficace pour apprendre que la contrainte !



Pragmatisme

grâce aux débriefings, chacun repart avec des clés opérationnelles d'agilité comportementale



IMPRO2

Organisme de formation par l'improvisation théâtrale

  Formations possibles en français et en anglais

2

Nos formations sont animées par 15 **comédiens-consultants** diplômés de grandes écoles et avec une solide expérience corporate

Modalités d'animation: Trainings pragmatiques et très participatifs.
Alternance d'exercices concrets d'expérimentation et d'apports théoriques

Nos thématiques de formations les plus demandées :

MANAGEMENT

posture du manager
coach, art du feedback

EXCELLENCE RELATION CLIENT

mieux communiquer
pour mieux vendre

COHÉSION D'ÉQUIPE

mieux communiquer
pour mieux collaborer

PRISE DE PAROLE ET INFLUENCE

LEADERSHIP BOOSTER SON POTENTIEL

OSER DIRE ET SAVOIR ENTENDRE

En 2023, ImprO2 c'est :

146 formations - **1 741** apprenants - **2 387 heures** de formation

94% de stagiaires satisfaits ou très satisfaits

une note de satisfaction globale de **4,52/5**

un taux de recommandation de **98%**

UNE APPROCHE EXPERIENTIELLE

Les participants apprennent et testent dans l'action des **comportements efficaces** pour **communiquer, convaincre** et faire adhérer des personnalités différentes pour mieux travailler avec eux.

UNE APPROCHE LUDIQUE ET VALORISANTE

Les participants vivent un **temps fort de cohésion** en plus de formation. Nous mettons l'accent sur **leurs forces**, avant de les faire s'entraîner sur leurs marges de progression.

DES COMEDIENS CONSULTANTS

Les formations sont animées par des **comédiens professionnels** spécialistes de l'improvisation. Diplômés de **grandes écoles** et avec **postes à responsabilités** en entreprise : à même de transmettre des clés professionnelles gagnantes.

PILIER DE NOTRE METHODE

IMPROTRAINING:

Exercices de cohésion et de lâcher prise, qui livrent des clés d'écoute, de communication pour une co-construction fluide et efficace, et font le pont avec la réalité professionnelle.

LIVE-PLAYS®:

Jeux de rôles joués avec le comédien-consultant: motivation, conviction, vente, négociation, management,...

Des mises en situations très réalistes pour les participants.



- ▶ Formation des talents pour gagner en impact et conviction : une centaine de talents (top managers) formés/ an depuis 2017



- ▶ 10 codirs formés «*Mieux se connaître, mieux communiquer pour gagner en efficacité et fluidité*» entre 2021 et 2023. En anglais et en français



- ▶ Formation au leadership, à la conviction et au storytelling pour 80 plant managers.



- ▶ Formation à la communication au comité de direction.
- ▶ Formation gestion des personnalités difficiles pour 70 responsables de magasin, hôtes et hôtesse.



- ▶ Formation « *Mieux se connaître, mieux communiquer et construire le changement ensemble* » pour 2 codirs différents.



- ▶ Plusieurs comités de direction ont été formés à la communication par ImprO2 au sein du groupe.



- ▶ Formation communication, lâcher-prise et assertivité pour le comité de direction monde (PDG et N-1 du monde entier).



- ▶ Formation des équipes industrielles et d'équipes experts en microbiologie « *Mieux communiquer et pratiquer l'écoute active* »

Pour leurs comités de direction et leurs équipes, ils nous ont fait confiance sur des thématiques de conviction, storytelling, impact et ouverture au changement :



LES FORMATS PROPOSÉS

En présentiel comme en distanciel

  Formations possibles en français et en anglais

5

Des formats très souvent combinés pour former des **PARCOURS** sur l'année, sur-mesure.



JOURNÉE.S DE FORMATION



TEAM BUILDING



COACHING INDIVIDUEL



WORKSHOP COURTS - 2H



CONFERENCES INTERACTIVES ATELIERS XXL



- **Prérequis** : aucun
- **Modalité d'accès** : signature de la proposition commerciale ou du devis
- **Délai d'accès** : 6 à 8 semaines
- **Modalités d'évaluation des acquis en fin de formation** : auto-appréciation des stagiaires
- Toutes nos formations sont accessibles aux personnes nécessitant un **aménagement spécifique**. Merci de contacter Clotilde Gaudelus-Truchot, référente handicap (clotilde.gaudelus@impro2.fr) afin d'aménager votre accès et sécuriser votre parcours
- Les outils vus en séance sont transmis par mail à l'issue de la formation
- Sauf demande expresse, les convocations des participants à nos formations INTRA-entreprise restent à la charge de l'entreprise
- **Tarifs** : à la demande, ajustés en fonction de vos attentes exactes.

IMPROTRAINING : COHÉSION, LÂCHER PRISE ET ENTHOUSIASME

Objectifs :

Consolider la cohésion d'équipe en partageant un temps de jeu pour mieux se connaître.

Expérimenter dans l'action les clés d'une co-construction fluide et enthousiaste pour gagner en agilité et en efficacité.

Au moyen d'**exercices très dynamiques**, les comédiens-consultants livrent aux participants les secrets de l'improvisation.

Connaître ces secrets permet de co-construire en un temps record des histoires à plusieurs, et fournit également **des clés d'agilité et de lâcher-prise** dans une **ambiance légère et décalée**.

- Lien accru entre les participants au moyen du théâtre et du rire.
- Prendre conscience dans l'action de l'importance du « cercle vertueux de l'enthousiasme » et le rôle que chacun a à jouer pour le cultiver (pleine implication dans l'instant, incarner l'enthousiasme pour l'insuffler, posture d'écoute pour construire une histoire à plusieurs)
- Prendre conscience de son mode de fonctionnement, capitaliser sur ses forces pour gagner en agilité et en impact.
- Petit + : les participants repartiront avec le sourire et des clés de communication et d'interaction !
- Chacun apprend par le jeu à :
 - ✓ **écouter**, condition essentielle pour créer une histoire à plusieurs sans se concerter avant.
 - ✓ **lâcher prise** pour ne pas forcer les choses mais co-construire de façon fluide et réussie.
 - ✓ **accepter** les propositions des autres pour avancer vite et bien.
 - ✓ **être réactif** pour être **utile** et **pertinent** à l'instant T.
 - ✓ **oser**, **oser décider**, faire des propositions de jeu et les **assumer** pleinement.

Outils :

« L'Alphabet de l'Impro » (langage d'interactions efficaces)

GAGNER EN CONVICTION PAR L'ÉCOUTE ACTIVE ET S'ADAPTER AU CANAL DE COMMUNICATION DE L' AUTRE POUR RÉPONDRE À SES ATTENTES

Objectifs :

Identifier ce qui fait vibrer et ce qui freine votre interlocuteur. Observer et écouter activement pour comprendre ses besoins et ses perspectives.

- ✓ Adapter votre communication (verbale et non verbale) pour engager efficacement.
- ✓ Par la pratique de l'écoute active, identifier le frein profond ou la croyance limitante de votre interlocuteur, le reformuler pour lui apporter un miroir et une prise de conscience et pour ensuite mieux le convaincre par des arguments pertinents et une communication adaptée
- ✓ Nourrir et entretenir la relation en montrant un intérêt sincère pour les besoins, freins et moteurs de votre interlocuteur afin de mieux l'engager dans une co-construction

Méthode :

Par des **Live-Plays**, jeux de rôles interactifs avec un comédien-consultant, vous êtes mis en situation au plus proche de votre réalité métier (comprendre ce que le collaborateur attend de vous, identifier le frein profond au changement, ou la croyance limitante, remotiver) avec le formateur, suivis d'une analyse personnalisée.

Le formateur « challenge » chacun en le faisant s'entraîner à s'adapter efficacement à tous types de collaborateurs

Programme et modalité:

Des exercices d'improvisation dynamiques et interactifs, où chacun pratique l'écoute et apprend à faire confiance pour une co-construction plus fluide et plus efficace.

Des mises en situation interactives proches de votre réalité quotidienne : des situations de communication pour motiver ou convaincre face à un interlocuteur donné, joué par le comédien-consultant.

Outils :

4 colors et « Les 3 étapes de la Conviction ».

« L'Alphabet de l'Impro » (langage d'interactions efficaces)



Objectifs :

Optimiser l'efficacité collective et la sérénité de vos collaborateurs en apprenant à oser dire et à savoir entendre

Maitriser l'art du feedback !

- ✓ Explorer dans l'action vos capacités naturelles dans l'art de faire des retours
- ✓ Améliorer par la pratique votre capacité à formuler des retours constructifs en vous appropriant les 4 étapes pour donner un feedback constructif
- ✓ Affiner l'art de formuler des retours efficacement en vous adaptant au canal de communication de votre interlocuteur

Apprendre à recevoir et comprendre les retours, qu'ils soient positifs ou négatifs

- ✓ Prendre conscience de vos réactions naturelles aux remarques via des mises en situation
- ✓ Accueillir et comprendre les compliments et critiques en vous appropriant les 4 étapes pour recevoir un feedback constructif
- ✓ Transformer les retours en leviers d'action utiles

Programme et modalité:

- Des exercices d'improvisation théâtrale dynamiques et interactifs, où chacun pratique le « oser dire » positif et constructif et le « savoir entendre »
- Des mises en situation interactives proches de votre réalité quotidienne : des situations de feedback face à un interlocuteur donné, joué par le comédien-consultant. Il « challenge » chacun en le faisant s'entraîner à « dire », « faire entendre » et « entendre » face à tous types d'interlocuteurs.
- Des retours individualisés pour travailler ce dont vous avez besoin et vite opérationnels.
- Des outils théoriques impactants et concrets.

Outils :

Les 4 étapes d'un feedback de qualité (à donner/à recevoir)

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS FORTES ET S'EN FAIRE DES ALLIÉES

Objectifs :

Apprendre à identifier, comprendre et accueillir ses émotions et celles de votre interlocuteur pour « faire avec » et capitaliser dessus

- ✓ Développer une écoute attentive, une bienveillance et une curiosité pour identifier et comprendre les demandes implicites des interlocuteurs, cachées derrière une opposition, une critique ou l'expression d'un mécontentement
- ✓ Apprendre à accueillir, identifier et nommer les émotions fortes, tant celles des interlocuteurs que les siennes, dans des situations conflictuelles
- ✓ Améliorer votre capacité à influencer et réorienter des personnalités difficiles, réticentes ou réfractaires, et à gérer efficacement et de manière constructive le conflit

Méthode

- Par des exercices d'improvisation théâtrale dynamiques et interactifs, vous vous appropriez les outils des comédiens improvisateurs, clés d'écoute, de disponibilité et d'accueil, de réaction agile et créative face à la contradiction
- Par des jeux de rôles interactifs avec le comédien-consultant, vous êtes mis en situations décalées de votre univers professionnel (mécontentement d'un interlocuteur, opposition avec émotions fortes, expression d'une critique, demande impossible,...)
- Identification de comportements inefficaces et exploration de stratégies nouvelles.

Outils :

- « L'Alphabet de l'Impro » (langage d'interactions efficaces)
- « Qu'est-ce qu'une émotion? Les étapes de l'empathie et de l'auto-empathie » (outil inspiré de la CNV)



450

Entreprises

ImprO2 intervient dans + de 450 entreprises clientes, principalement des grands groupes.

Crédit Agricole, Thales, Disney, Air Liquide, EDF, La Poste, Matmut, Artefact, Engie, Microsoft, Orange, Sodexo, BPCE...

8

Grandes Ecoles

ImprO2 intervient dans 8 grandes écoles

HEC, Insead, Centrale Supélec, SciencesPo, Audencia, ESCP, IESEG Burgundy School of Business

30 000

Stagiaires formés

+ de 30 000 personnes formées grâce aux outils d'ImprO2

+

Références

Envie de découvrir plus de références ?

Cliquez ici: [ImprO2.fr/références](https://impro2.fr/références)

