





## Programme de la formation

### Réussir vos entretiens grâce à l'art théâtral

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Demandeur d'emploi, Etudiant, Jeune en insertion professionnelle · De 4 à 10 participants
-  550 € Net de taxe par participant

### Description courte

Lorsque l'on recherche un emploi il n'est pas toujours évident de se mettre en valeur, d'avoir confiance en soi et d'adopter une communication adaptée.

Grâce au théâtre, à l'improvisation théâtrale et à bien d'autres techniques participatives et ludique, cette formation offre aux participants un espace d'expérimentation mais aussi de connaissance de soi pour être plus confiant pour son avenir professionnel.

### Profil des participants

Jeunes de 18 à 25 ans demandeurs d'emploi

### Prérequis

niveau de français brevet collège, être motivé et avoir une idée de son projet professionnel

### Objectifs

Adapter sa communication et valoriser sa candidature pour réussir un entretien d'embauche

### Aptitudes et compétences visées / attestées

- Identifier son mode de fonctionnement et ses ressources dans le but de gagner en assurance dans ses entretiens d'embauche
- Cultiver sa confiance en soi en capitalisant sur ses points forts dans le but de bien présenter son profil
- Utiliser des techniques de gestion du stress et des émotions pour exprimer tout son potentiel
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs dans le but de fluidifier les échanges

### Contenu

- Identifier son mode de fonctionnement et ses ressources dans le but de gagner en assurance dans ses entretiens d'embauche

Déterminer son profil pour mieux se connaître

Lister ces propres valeurs pour s'y référer

Identifier ses points fort pour les mettre en valeur par le jeu de rôle

- Cultiver sa confiance en soi en capitalisant sur ses points forts dans le but de bien présenter son profil

Définir ce qu'est la confiance en soi pour la cultiver avec le théâtre

Gérer son rapport à l'échec pour rebondir par le jeu

Créer des routines positives pour renforcer sa confiance en soi

- Utiliser des techniques de gestion du stress et des émotions pour exprimer tout son potentiel

Définir les émotions pour les gérer

Comprendre les déclencheurs de stress pour les apaiser avec l'improvisation

Activer une technique adaptée aux situations de stress / besoins pour performer comme un comédien

- Adapter sa communication à ses interlocuteurs dans le but de fluidifier les échanges

Poser sa voix pour gagner en assurance grâce aux techniques théâtrales

Améliorer son articulation pour se faire comprendre avec des jeux de virelangue

Utiliser son regard de façon à inspirer confiance

Affirmer sa posture pour cultiver sa détermination grâce à l'expression corporelle

## Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques
  - individuelle et collective intégrant l'art théâtral : jeux, mises en situation et jeux de rôles (improvisation)
  - Interactif, expérientiel, apport théorique, échanges
- Matériel pédagogique :
  - Jeux, cahier d'exercice, support visuel PPT

## Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Questionnaire sur le niveau de connaissance des participants (notion de valeur, de compétences humaines, de projet professionnel, du monde du travail)
- Questionnaire de positionnement par auto-évaluation de leur degré de confiance en soi, de connaissance de soi et d'aisance orale

- **Evaluation des acquis /compétences liées aux objectifs opérationnels définis :**

Connaissances ou compétences	Modalités d'évaluation (QUIZZ, exercices...)	Critères d'évaluation (%de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage...)	
Identifier son mode de fonctionnement et ses ressources	Participation active, jeux, questionnements, quizz, cahier d'exercice	Comparaison entrée et sortie de stage	
Cultiver la confiance en soi	Participation active, questionnements, cahier d'exercices	comparaison	
Utiliser les techniques de gestion du stress et des émotions	Participation, mise en action, exercices	% de réussite	
Adapter sa communication	Participation, mise en situation, exercices, jeux	% de réussite	

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud)
  - Réponse aux attentes de départ, qualité de la formation, apports, remarques
- Evaluation à froid après formation (1 à 6 mois éventuellement)
  - Utilité de la formation dans la recherche d'un emploi et dans la connaissance de soi

### Mode de validation

- Attestation de fin de formation : obligatoire

### Financements possibles

Pôle Emploi

### Modalités et délai d'accès

Au plus tard 15 jours avant le début de la formation

### Référent handicap

**PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP** : (*mise en place de compensation...*)

**Contact** : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / [nadiahadjeri@cadresenmission.com](mailto:nadiahadjeri@cadresenmission.com)

### Intervenant

[Coll'ibri](#) - Virginie FLEUROUX, Spécialiste en développement des compétences humaines par l'art théâtral.

**CADRES**

**EN MISSION**

▪ Académie

---

Le théâtre et l'improvisation sont des outils formidables pour expérimenter et mettre en pratique nos compétences sociales, comportementales et notre personnalité.