

FICHE FORMATION

Intitulé de la formation

Optimiser ses relations professionnelles grâce aux techniques de l'improvisation

L'improvisation comme outil pédagogique au service de la communication, de la coopération et de la qualité relationnelle

Public concerné

- Salarié·es
- Managers, responsables d'équipe
- Dirigeant·es de TPE/PME
- Entrepreneur·es solo
- Toute personne souhaitant améliorer ses relations professionnelles

 Aucun prérequis artistique, théâtral ou en improvisation.

Durée

1 journée – 7 heures

(09h00 – 12h30 / 14h00 – 17h30)

 Déclinable en demi-journée ou en parcours progressif

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant·es seront capables de :

- Améliorer la qualité de leurs interactions professionnelles
- Développer une écoute active et une présence relationnelle ajustée
- S'adapter aux situations imprévues avec plus de sérénité
- Clarifier leur posture relationnelle et leur communication

- Coopérer plus efficacement dans des contextes professionnels variés

➡ **L'improvisation est utilisée exclusivement comme méthode pédagogique**, au service de compétences relationnelles directement transférables au quotidien professionnel.

Compétences visées

- Qualité d'écoute et d'attention à l'autre
 - Ajustement de sa communication verbale et non verbale
 - Capacité d'adaptation relationnelle
 - Coopération et co-construction
 - Gestion des interactions sensibles ou complexes
-

Contenu de la formation

⌚ MATIN – Poser les bases relationnelles

1 Les enjeux de l'optimisation relationnelle

- La relation comme levier de performance et de bien-être au travail
- Mécanismes relationnels à l'origine des tensions et incompréhensions
- Intention, message, réception : comprendre les écarts

🎯 Objectif : poser un cadre professionnel clair et partagé

2 L'improvisation comme méthode pédagogique

- Ce qu'est l'improvisation (et ce qu'elle n'est pas)
- Improviser ≠ jouer un rôle
- Improviser = écouter, s'ajuster, coopérer
- Transposition des principes de l'improvisation au contexte professionnel

🎯 Objectif : lever les résistances et sécuriser les participant·es

3 Développer l'écoute et la présence relationnelle

(Exercices issus de l'improvisation, sans finalité scénique)

- Être pleinement présent dans l'échange
- Accueillir la parole de l'autre sans anticipation ni interruption
- Observer les signaux verbaux et non verbaux

 Exercices pédagogiques :

- Situations guidées d'écoute et de reformulation
- Interactions progressives en binômes et petits groupes

 Objectif : améliorer concrètement la qualité des échanges professionnels

 APRÈS-MIDI – Ajuster, coopérer, fluidifier

4 S'adapter dans l'interaction

- Faire face à l'imprévu relationnel
- Réagir avec justesse plutôt qu'automatisme
- Ajuster sa posture selon les contextes

 Exercices :

- Mises en situation inspirées de situations professionnelles réelles
- Analyse collective des ajustements possibles

 Objectif : gagner en aisance et en souplesse relationnelle

5 Coopérer et co-construire

- Logiques de coopération vs logiques de confrontation
- Construire avec l'autre plutôt que contre
- Favoriser la confiance et la fluidité relationnelle

 Travail collectif :

- Exercices de co-construction inspirés de l'improvisation
- Lecture des dynamiques relationnelles à l'œuvre

🎯 Objectif : renforcer l'efficacité collective

6 Clarifier sa communication

- Dire les choses de manière simple et audible
- Trouver le bon niveau d'affirmation
- Ajuster son message à son interlocuteur

🎯 Objectif : réduire les tensions et prévenir les malentendus

7 Transfert vers le quotidien professionnel

- Identification des situations concrètes de mise en application
- Ce que je fais déjà / ce que je peux ajuster
- Élaboration d'un plan d'actions relationnel individuel

📌 Livrable :

- Feuille de route personnelle d'optimisation relationnelle

✳️ Méthodes pédagogiques

- Improvisation utilisée comme **outil pédagogique expérientiel**, jamais comme finalité artistique
- Exercices progressifs, sécurisants et accessibles à tous
- Débriefs systématiques favorisant la prise de conscience
- Transposition explicite vers des situations professionnelles réelles
- Pédagogie expérientielle, réflexive et bienveillante

📝 Modalités d'évaluation

- Auto-positionnement en début et fin de formation
- Observation des mises en situation
- Évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction

Moyens et supports pédagogiques

- Exercices guidés
 - Supports pédagogiques remis aux participant·es
 - Grilles d'analyse relationnelle
 - Ressources complémentaires
-

Profil de l'intervenant·e

François PINEDA

Consultant – Formateur – Intervenant en communication relationnelle et pédagogies expérientielles

Profil et expertise :

- Plus de 20 ans d'expérience en communication, formation et accompagnement des professionnel·les
- Praticien de l'improvisation appliquée aux contextes professionnels
- Spécialiste de la qualité relationnelle, de l'écoute et de la coopération
- Interventions auprès de salarié·es, managers, dirigeant·es et entrepreneur·es

Positionnement pédagogique :

- L'improvisation comme **outil d'entraînement relationnel**, jamais comme spectacle
 - Approche sécurisante, progressive et respectueuse des participant·es
 - Refus des postures performatives ou théâtrales
 - Finalité : amélioration concrète, durable et transférable des relations professionnelles
-

Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.
Toute adaptation spécifique peut être étudiée sur demande.

Coût de la formation

- 499 € nets / jour / stagiaire
 - Hors frais de bouche
 - Autres frais éventuels (déplacements, hébergement) non inclus
 - Formation en intra, nous consulter
-

Organisation et gestion administrative

- Formation organisée et administrée par *Alliance Consultants*
- Gestion des inscriptions, conventions, émargements et documents Qualiopi assurée par l'organisme
- <https://www.alliance-consultants.eu>

La formation est organisée et administrée par Alliance Consultants, organisme en charge de la gestion administrative, financière et Qualiopi du dispositif.

- *Nombre de participants : 10 (minimum) à 16 (maximum)*
-

Financement

Formation éligible aux dispositifs de prise en charge selon la réglementation en vigueur (OPCO, fonds européens ou régionaux, France Travail, travailleurs indépendants...)

Cette formation n'est pas éligible au CPF.
Accompagnement administratif possible.

L'improvisation est mobilisée comme méthode pédagogique expérientielle permettant le développement de compétences relationnelles directement transférables au contexte professionnel.