

# Oser s'affirmer en toute circonstance

## POUR QUEL PUBLIC ?

Toute personne désireuse de renforcer sa confiance en soi et de développer son sens de la répartie.

## QUELS OBJECTIFS ?

- Renforcer sa confiance en soi.
- Maîtriser ses émotions.
- S'exprimer efficacement, sans crainte.

## > EXEMPLES DE PROBLÉMATIQUE

Vous avez du mal à vous exprimer au sein d'un groupe, face à une personne qui vous impressionne, vous ne vous sentez pas assez sûr de vous...

## > NOTRE DÉMARCHE

- Techniques de respiration.
- Travail de la voix.
- Diction.
- Jeux de rôle (Impro-training).
- Mises en situation à travers textes et saynètes.

## > NOS SPÉCIFICITÉS – ORIGINALITÉ

Vous alliez plaisir et développement personnel à travers des exercices créatifs et ludiques et êtes encadrés par une comédienne/formatrice, spécialiste du théâtre en entreprise.

Emmanuelle RIOTTE  
er@sainte-baume-consultants.org