

FORMATION "PRENDRE DE LA HAUTEUR"

AUTOVALORISATION - PRÉPA ENTRETIENS - INITIATION ARTISTIQUE COLLECTIVE

ACCOMPAGNEMENT VERS L'EMPLOI DES JEUNES EN SITUATION DE DÉCROCHAGE SCOLAIRE

QUE PROPOSE LA FORMATION ?

- Apprentissage et perfectionnement de la connaissance de soi-même et de la pertinence nécessaire à des prises de décisions, sans pression sur le résultat.
- Découvrir et approfondir, en groupe, la capacité à s'apprécier, à comprendre l'autre, à le respecter, afin d'établir un rapport privilégié, dans une situation donnée.
- Travailler sur la communication orale. Exprimer ses propres idées, enrichies par la nature propre de chacun.e, tout en ayant conscience des règles, en utilisant certaines techniques théâtrales efficaces et bienveillantes.

Chaque personnalité est prise en compte pour créer un climat de confiance agréable et déclencher chez les jeunes une participation volontaire.

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

À tous les jeunes en difficulté scolaire et/ou sociale qui souhaitent améliorer leur communication avec les autres. La motivation personnelle est le moteur de cette démarche positive.

- La formation accueille jusqu'à 12 jeunes à partir de 16 ans.
- La présence ponctuelle d'un.e encadrant.e de votre structure pour un repère et un suivi est envisageable.
- Un échange préliminaire précise la motivation des jeunes tout en leurs présentant le projet.

INTÉRÊTS POUR LES PARTICIPANT.ES

- Participation à une formation individuelle au sein d'un groupe
- Revalorisation des aptitudes et initiation au déblocage des freins récurrents
- Accompagnement sur la prise de parole
- Préparation aux entretiens professionnels
- Initiation artistique collective et individuelle



MODULES DE FORMATION

ÉCHAUFFEMENT ET PRISE DE PAROLE

Décontraction au sol / Lâcher prise : Moment bénéfique, à l'écoute du ressenti dans l'instant présent. Détente musculaire et évacuation du stress. Être disponible pour la formation.

Concentration - Déplacements en groupe : Modules sur l'écoute et la mémoire immédiate, où la disponibilité est mise à l'épreuve. C'est un travail sur la conscience de sa propre gestuelle.

Respiration - Voix - Diction : La question est de savoir si l'on veut être vaguement entendu ou vraiment compris ! Techniques d'articulation, de gestion du souffle et d'harmonisation de la prise de parole.

Improvisation : L'imaginaire et la mémoire sensorielle sont au service d'une situation immédiate. L'improvisation génère une énergie collective qui éveille la tolérance et l'acuité sur une situation donnée.

Travail devant la caméra : Avec un retour immédiat et constructif, la vidéo développe l'image que l'on se fait de soi-même, souvent faussée par des "à priori". La vidéo est toujours riche en retour d'informations. Les images ne sont pas conservées.

ÉCHANGES CROISÉS : EXPÉRIENCES VÉCUES - SOUHAITS DE PROJETS - EXPRESSION VOLONTAIRE

Table ronde pour mettre des mots sur chaque situation particulière, sans ingérence.

SIMULATION D'ENTRETIENS PROS

Comprendre l'importance de sa présentation orale et physique. Préparer son argumentaire pour un échange efficace et sincère. Approche du CV et de la lettre de motivation.

CV VIDÉO - ÉCRITURE ET TOURNAGE - Optionnel

Format deux minutes maximum, adressable par mail aux recruteurs potentiels. Démarche originale pour une prise de rendez-vous pro. Droit à l'image pour le lien youtube.

SOUDURE ET ÉCHASSES - ½ journée par stagiaire sur le 2^e, 3^e ou 4^e jour

- La soudure : Initiation à la soudure artistique par groupe de deux personnes. Production collective d'une œuvre : Autovalorisation - Notion de sécurité - Cohésion d'équipe
- Les échasses : Initiation pour trouver son équilibre, adapté à chaque personne.

RESTITUTION DE FORMATION

- Exposition des œuvres réalisées par les stagiaires et des mots anonymes récoltés.
- Échanges croisés entre les stagiaires, les responsables d'établissements partenaires, les prescripteurs et l'équipe Nitramenco.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Formations, exercices et modules tenant compte des capacités de chacun.e. De nombreux exercices de prise de parole et de réflexion ne sont pas mentionnés ici.

5 jours de formation + 1 jour de montage + Restitution

3 intervenants professionnels

1 formateur en insertion professionnelle - Professeur de théâtre

1 artiste soudeuse

1 artiste échassier

Besoins :

- 1 salle de 50m2 formation
- 1 salle de 30m2 initiations échasses / soudure
- Électricité
- Accessibilité PMR

Formation "PRENDRE DE LA HAUTEUR" - Nantes 2021/2022

NITRAMENCO - Ape : 9001Z - Siret : 452 543 861 000 77

nitramenco@gmail.com - 06 03 29 80 72 - www.nitramenco.com

Organisme de formation n° 52440843844 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.