

MARIE DEROUCK

de La Maurice Compagnie



PROFIL

Pétillante, dynamique et stimulante, la comédienne Marie Derouck est un **véritable concentré d'énergie positive** !

Pratiquant le **théâtre d'improvisation depuis plus de 6 ans**, elle connaît toutes les ficelles pour gagner la confiance d'un public.

Ses **14 ans d'expérience dans le milieu bancaire** lui permettent également de comprendre les problématiques du monde professionnel et faire mouche à chaque intervention.

Une double casquette pro-impro !



lauricecompagnie.fr

FORMATIONS COMPORTEMENTALES

Plus Pro par l'impro !

Ce programme de formations comportementales inédit utilise l'outil de prédilection de La Maurice Compagnie : **l'improvisation théâtrale**.

Que vous soyez commercial, dirigeant ou manager, grâce aux techniques utilisées par les comédiens, gagnez en confiance, maîtrisez l'instant et adoptez une attitude agile pour rester à l'aise et performant en toutes circonstances !

Marie Derouck vous propose **3 modules** :

- S'exprimer sereinement en public grâce aux techniques de l'improvisation théâtrale
- L'art de la conversation téléphonique pour mieux prospecter
- Animer à distance, rester impactant face à un auditoire virtuel

LA MAURICE
(COMPAGNIE)

MODULE 1

S'exprimer sereinement en public grâce aux techniques de l'improvisation théâtrale



La proposition de Marie !

La glossophobie est la peur de s'exprimer face à un public constitué d'au moins 2 personnes.

Un mot distingué pour dire : "Parler en public ? Moi ? Non merci ! J'ai la trouille, la frousse, les pétoches !". Cette crainte commune et répandue peut être pénalisante dans le quotidien professionnel.

La bonne nouvelle ? Il existe des techniques pour appréhender de manière plus sereine une intervention orale.

En adoptant un état d'esprit positif nous explorerons ensemble les mondes de l'expression orale. Disposez d'outils concrets pour vous sentir en confiance et préparez sereinement votre prochaine prise de parole.

Contenu détaillé

- Accueil et mise en condition : un petit café, les présentations, un échauffement pour que le groupe se forme et que chacun se sente à l'aise, connecté au moment présent ;
- H2S : une formule magique (Happy, Healthy, Sexy) pour adopter une attitude positive et s'inspirer du collectif ;
- La peur : nous la regardons bien en face pour mieux l'oublier ;
- La communication non verbale : le corps parle, écoutons-le !
- La communication verbale : rythme, ton, voix, mots, silences, nous déclinons l'arsenal de tout bon orateur
- Mise en situation : à ce stade, il n'est pas rare que les participants aient très envie de tester ce qu'ils ont compris !

Informations pratiques

Durée du module : 1 journée

Ce tarif inclut :

- La location de la salle
- Les pauses cafés
- Le repas local & de saison Petit Fermier
- La bonne humeur des équipes du Clock !

En option :

- La contextualisation du module à VOS problématiques (+ 1 journée de diagnostic / adaptation du contenu)
- Point de suivi individuel post formation d'une heure et demi

MODULE 2

L'art de la conversation téléphonique pour mieux prospecter



La proposition de Marie !

“Jean-Michel, vous appellerez vos clients pour ...” Jean-Michel n'entend pas la fin de la demande de son chef. Il panique, angoisse, stresse. Décrocher son téléphone ? Tenir une conversation téléphonique ? Pas pour lui !

Jean-Michel a peur de ne pas savoir quoi dire, de se tromper, de mal faire. Jean-Michel a peur d'être jugé négativement par son interlocuteur.

Si ce type de prise de parole est un territoire d'improvisation, il n'est pas indomptable !

Grâce à une attitude positive et ouverte à l'imprévu, une bonne écoute et quelques trucs et astuces issus du théâtre d'improvisation, vous transformerez votre redoutée prospection téléphonique en conversation naturelle et fructueuse !

Contenu détaillé

- Mise en condition / échauffement : trouver le bon moment, le bon endroit
- Respiration et articulation : se préparer mentalement et physiquement
- H2S : une formule magique (Happy, Healthy, Sexy) pour adopter une attitude positive et s'inspirer du collectif
- Parler, oui ! Écouter, surtout ! Développer son écoute active pour mieux rebondir
- Trucs et astuces : la boîte à outils indispensable
- Mise en situation : le tout, c'est de se lancer !

Informations pratiques

Durée du module : 1 journée

Ce tarif inclut :

- La location de la salle
- Les pauses cafés
- Le repas local & de saison Petit Fermier
- La bonne humeur des équipes du Clock !

En option :

- La contextualisation du module à VOS problématiques (+ 1 journée de diagnostic / adaptation du contenu)
- Point de suivi individuel post formation d'une heure et demi

MODULE 3

Animer à distance, rester impactant face à un auditoire virtuel



La proposition de Marie !

Animer une réunion en visioconférence est un exercice nouveau et difficile. L'animateur relève le même défi qu'un présentateur télé. Leurs objectifs : faire passer des messages clairs et marquants tout en maintenant l'audimat !

Nous ne sommes peut être pas aussi talentueux qu'Anne-Sophie Lapix ou Denis Brogniart, pourtant, grâce à une préparation sérieuse, une attitude dynamique et positive et en créant de l'interactivité avec le public digital, il est possible de réussir ce challenge !

Les techniques issues de l'improvisation théâtrale vous permettront de garder en haleine votre auditoire virtuel lors de vos prochaines réunions à distance.

Contenu détaillé

- S'échauffer et se mettre en condition
- Préparer le terrain : sujet, durée, supports, invités, co-animation ...
- Adopter l'attitude H2S : à l'aise en toute circonstance !
- Créer de bonnes conditions : définir les règles de bases de la visio
- Comprendre et maîtriser les contraintes : rythme différent, caméra fixe, interaction avec les participants ...
- Trouver son style : en s'inspirant des présentateurs télé !
- Communication verbale et non verbale à distance
- Mise en situation : 3, 2, 1 : on est en direct !

Informations pratiques

Durée du module : 1 journée

Ce tarif inclut :

- La location de la salle
- Les pauses cafés
- Le repas local & de saison Petit Fermier
- La bonne humeur des équipes du Clock !

En option :

- La contextualisation du module à VOS problématiques
- Point de suivi individuel post formation d'une heure et demi