

**FORMATION COMMUNICATION ET COHESION DE GROUPE**  
**5 JOURS** Durée adaptée en fonction du nombre

Intervenant : JEAN LUC COHEN  
**COMEDIEN FORMATEUR**

Tel : 0646290892      [cohen.jluc@gmail.com](mailto:cohen.jluc@gmail.com)      Site : [www.theatreplus.fr](http://www.theatreplus.fr)

**PUBLIC**

Apprenants à l'entrée en formation initiale ou continue (Nb : De 6 a 60)

**OBJECTIFS**

- ✓ Acquérir des outils essentiels de communication.
- ✓ Développer la confiance en soi
- ✓ Mieux se connaître pour mieux communiquer
- ✓ Rendre l'apprenant acteur de ses propres apprentissages
- ✓ Réinterroger les représentations pour permettre l'appropriation des nouveaux savoirs
- ✓ Créer un climat propice à la dynamique de groupe

**CONSTATS**

La formation se heurte à la résistance des apprenants eux-mêmes : refus de se retrouver en situation scolaire, peur de l'échec, soumission au formateur, image de soi dépréciée... autant de difficultés à lever avant d'entreprendre une quelconque formation.

En partant, de ce que les apprenants sont, de ce qu'ils ont acquis : des connaissances, des compétences et des expériences, le travail de réactivation et d'acquisition ou de réorganisation des savoirs peut commencer.

La formation « Communication et cohésion de groupe » propose de mettre les apprenants en situation de réussite, individuellement, par des leviers personnels et de dynamique de groupe. Elle se base en l'occurrence sur le théâtre, les outils rhétoriques et la force de l'engagement.

**METHODES**

- Méthode active basée sur l'apprenant au centre du dispositif :  
**Agir pour apprendre, apprendre pour agir**
- Outil Théâtre : Appropriation de techniques grâce aux jeux de rôle  
    —→ Distanciation
- Outils théâtre et rhétorique
- Support pdf en fin de formation
- Suivi selon le cahier des charges établi au préalable

**TECHNIQUES ET OUTILS**

- Jeux de rôle /Outil vidéo Mise en situation réelle filmée.  
Autoscopie/Vidéoscopie
- Outils théâtre et rhétorique/ Support pdf en fin de formation
- Suivi éventuel en fonction des besoins

## En savoir un peu plus sur

### JEAN LUC COHEN COMEDIEN FORMATEUR



#### Hier

- Commercial/Manager/Directeur commercial 15 ans  
Dans l'Industrie pharmaceutique
- Responsable de la formation chez Sholl/Durex  
Directeur commercial régional chez Idim Pharma

#### Aujourd'hui

Depuis

- Formateur Commerce communication Afpa /Cci / Esicad/ Fmi/ Grpe E.I... 12 ans  
Accompagnant à la prise de parole en public
- Comédien 11 ans
- Professeur de théâtre (Enfants/Ados/Adultes/Public handicapé) 8 ans
- Metteur en scène 5 ans

Directeur de Théâtre Plus Formation (Qu'il a co- crée en 2008)

*A savoir:*

***Il joue avec Michel Galabru depuis 2010***

*Met en scène des comédiens handicapés  
Pratique la direction d'acteurs dans différentes troupes de la région  
Dirige la troupe théâtre plus et met en scènes plusieurs pièces de théâtre*

# PROGRAMME JOUR 1

## Ma Représentation /Mon Image

- Attentes et objectifs
- S'approprier les objectifs de formation
- Présentation ludique et interactive

**Repas 12h – 14h00**

- Points forts
- Axes de développement.  
Notions et 1eres réflexions

- Conditions qui favorisent la confiance en soi
- Prise de parole en public

## Cohésion D'équipe : Les Fondations

- Elaboration de scénettes/jeu du train
- Emergence des personnalités et relation avec le groupe

# PROGRAMME JOUR 2

## Communication En Face A Face Et Devant Un Groupe

- les règles de base de la prise de parole en public
- Le message assertif Mise en place de la structure :
- Se faire entendre/comprendre/Intéresser/Convaincre

**Repas 12h – 14h00**

- Respiration
- Voix fréquence- intensité- amplitude.
- Articulation
- Vocabulaire

Exercices ludiques pédagogiques

## Communication Non Verbale

- Accompagner le verbe par le geste.
- Congruence
- Gestion des messages contradictoires

## PROGRAMME JOUR 3

### Communication non verbale

L'intention et la perception  
L'influence du ton sur le sens du message

Entraînement à la vidéo

Repas 12h/14h

### Le Lâcher Prise/Distanciation

- Esprit de repartie      Exercices d'improvisation théâtrale
- Les techniques de communication et le théâtre
- Mise en scène des scenettes choisies
- Synthèse de la journée

## PROGRAMME JOUR 4

### A La Rencontre Des Emotions

- L'Intelligence du cœur
- les paramètres facilitateurs et les freins de la communication orale
- Sentiments/Emotions/Manipulation      Exercices ludiques

Repas 12h14h

- Apprivoiser le trac et autres astuces
- Jeux de rôle filmés et visionnés avec analyse et mesures correctives
- Synthèse de la journée

## PROGRAMME JOUR 5

### Réalisation Collective Filmée

- **Bilan des acquis** Synthèse de la formation
- Expression sur les ressentis
- Engagements formalisés individuels et collectifs
- Mise en place d'un suivi