



MARIE-THERÈZE
L O R E N Z

Physical Theatre

Formation pour cadres et professionnels

L'analyse de mouvement et de la posture ainsi que les improvisations et la création de scènes en travail de groupe encouragent et entraînent la flexibilité, la créativité, l'esprit d'équipe, la présence et le courage.

Qu'est-ce qui caractérise les excellent.e.s dirigeant.e.s d'aujourd'hui ?

1. LE COURAGE COMME COMPÉTENCE CLÉ

Pour réussir en tant que dirigeant.e, il ne suffit pas d'avoir des connaissances théoriques en la matière. Le point décisif est de savoir si, dans une situation concrète, on a réellement le courage et la personnalité affirmée d'agir en conséquence et de communiquer ses convictions. Dans ce sens, le courage consiste par exemple à dire clairement les choses désagréables ou à agir avec calme et clarté face aux difficultés et aux nouveaux défis.

Ce **courage communicatif** peut être entraîné - mais uniquement dans des situations (d'entraînement) qui exigent réellement ce courage : Des situations dans lesquelles on sort des sentiers battus, qui sont émotionnellement inconfortables ou qui exigent de la sensibilité.

2. LES COMPÉTENCES ESSENTIELLES À L'ÉPOQUE DE VUCAD¹

Dans notre société de la connaissance qui évolue rapidement et dans notre économie numérisée, les compétences suivantes se sont avérées décisives :

- **Créativité** pour résoudre spontanément des problèmes et faire face avec aisance à des situations nouvelles
- Capacité à établir des contextes, à reconnaître les significations et les **interconnexions**
- La flexibilité et l'adaptabilité qui génèrent la **résilience**
- Empathie et **sensibilité**
- **Curiosité** et enthousiasme (motivation intrinsèque)
- **Se présenter** et parler en public avec aisance (réunions, présentations et vidéos (médias sociaux))

Qu'offre cette formation ?

Dans cette formation de théâtre physique, les compétences susmentionnées sont encouragées et élargies dans des conditions difficiles : les tâches inhabituelles qui exigent qu'on s'expose avec courage.

¹ Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity, Dynamics

Les participant.e.s sont eux.elles-mêmes le matériau avec lequel ils.elles travaillent et développent un produit.

Contenu de la formation

L'entraînement au Physical Theatre s'articule autour de 3 domaines qui se complètent, mais qui fonctionnent également de manière autonome : MOUVEMENT, IMPROVISATION, TRAVAIL DE GROUPE.

1. MOUVEMENT ET POSTURE

Analyser les mouvements et leur dynamique ainsi que les postures et les gestes du corps. Découvrir l'effet des nuances.

Compétences développées :

- Présence et aisance
- Un langage corporel efficace et expressif

2. IMPROVISATION

Représenter des situations - seul ou à plusieurs. Sans temps de préparation et sans concertation.

Compétences développées :

- Créativité
- Flexibilité et adaptabilité
- Leadership, sensibilité et coopération
- Empathie
- Storytelling (structure dramaturgique)

3. TRAVAIL DE GROUPE

Développer, répéter et présenter une scène en groupe, dans un temps défini, sur un thème donné.

Selon l'objectif de la formation, il existe deux variantes.

Soit tous les participant.e.s sont à la fois acteur.rices, auteurs et metteurs en scène : Comment pouvons-nous nous mettre d'accord et trouver rapidement une solution commune et présentable ? Soit la fonction de metteur en scène est attribuée à une personne.

Compétences développées :

- Créativité
- Persuasion et Coopération
- Leadership, communication claire et esprit de décision
- Attention à la fois à la vue d'ensemble et aux détails
- Storytelling (structure dramaturgique)

Échauffement et feedback

L'entraînement débute par des exercices d'échauffement qui permettent de se détendre, de s'ancrer et de sortir de la routine quotidienne. Ces techniques pourront à l'avenir être utilisées par les participant.e.s dans toutes sortes de situations, par exemple pour réduire le trac ou le stress.

Les réflexions et le feedback individuel sont des éléments essentiels de la formation. Le feedback mutuel des participant.e.s, en face à face, est également un élément important et sert de même d'entraînement à une communication courageuse et sensible.