Techniques de l'improvisation : adopter une attitude constructive

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 1804844F — Mise à jour : 10 février 2026

Organisme responsable : **SMART ET COM FORMATIONS**

Présentation de la formation

Objectifs

- Améliorer ses relations dans le travail et la coopération
- Lâcher-prise sur ses certitudes pour mieux écouter l'autre et rebondir
- Apprendre à dire oui pour faire avancer ses projets en restant en accord avec soi
- Gagner en aisance, confiance en soi et créativité

Programme

- Exprimer la force du "oui"
- Transmettre un état d'esprit positif autour de soi
- Lâcher-prise
- Affiner son écoute

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2210353S	Présentiel	Saint-Jean-la-Poterie	10/02/2026	31/12/2026

Source : GREF Bretagne #1804844F