L'impro au service de la cohésion et de la communication en équipe

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 25191636F — Mise à jour : 2 juillet 2026

Organisme responsable : **AVANT-PREMIERES**

Présentation de la formation

Objectifs

À l’issue de cette formation, les participants seront capables d’appliquer les fondamentaux du théâtre d’improvisation pour faciliter la cohésion et la communication des équipes.

Objectifs pédagogiques

Découvrir : Identifier les 3 piliers de l’improvisation (écoute active, acceptation et réactivité) à travers la pratique.
Expérimenter : S’initier aux techniques de communication verbale et corporelle lors de mises en situation simples.
Prendre conscience : Amorcer une dynamique de lâcher-prise et de confiance au sein du groupe.

Programme

Principaux contenus pédagogiques

1. Mise en confiance & échauffement
On brise la glace ! Des exercices simples pour se connecter au groupe, activer l’écoute et apprendre à dire "oui" aux propositions des autres.
2. Le cœur du jeu
Place à l’action. Une série de jeux d’improvisation pour booster la réactivité, dompter la prise de parole en public, souder l’équipe et stimuler sa créativité.
3. Bilan & ancrage pro
On fait le lien avec votre quotidien. Un débriefing collectif, un quiz et une évaluation à chaud pour repartir avec des outils concrets et applicables en entreprise.

Méthodes pédagogiques

expérentielle

Moyens et supports remis aux stagiaires

Une fiche récapitulative : Une page synthétisant les concepts clés abordés (méthode SLIP)

Modalités d'évaluation

Au démarrage : Positionnement flash (quiz ou micro-tour de table) pour évaluer le niveau et les attentes.
Pendant la session : Évaluation continue à travers les mises en situation et les jeux d’improvisation.
En clôture : Débriefing à chaud et questionnaire de validation des acquis.

Public visé

Petites équipes opérationnelles impliquées dans une collaboration soutenue (gestion de projet, production, etc.)

Nombre de participants

de 4 à 12 personnes

Pré-requis

aucun

Durée en heures

3

Durée en jours

0.5

Accessibilité

Nous nous mobilisons pour accueillir et former les personnes en situation de handicap en répondant au mieux à leurs besoins spécifiques. Nous sommes à l'écoute de vos contraintes. Référente handicap : Murielle Franck - m.franck@avant-premieres.coop

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2150373S	Présentiel	Saint-Brieuc	22/12/2025	18/12/2026

Source : GREF Bretagne #25191636F