

"L'Espace Bohème"



L'expression artistique au service de l'Entreprise

Le lieu :

L'espace Bohème est situé à Salies-de-Béarn,
au coeur des Pyrénées-Atlantiques par l'autoroute A64.

C'est un espace multifonctions qui comprend :

50 m² dédiés aux pratiques artistiques

Une régie son et lumière

Loges, W-C, WIFI, parking

Capacité d'accueil : 12 personnes en formation

Accessibilité personnes à mobilité réduite

Les formations

Elles sont adaptées aux besoins d'aujourd'hui pour qu'une entreprise profite pleinement de l'épanouissement de chacun de ses collaborateurs.

La prise de parole en public

La confiance en soi

La gestion du stress

La cohésion collective

La prise de parole en public

Il n'est pas toujours aisé de s'exprimer devant un groupe ou un public, avec ou sans micro. La tension que cet acte inévitable génère est souvent source de stress bien avant le jour j.

Objectifs : Permettre à chaque stagiaire d'identifier ses atouts et ses faiblesses, d'apprendre à communiquer avec son identité propre, d'utiliser sa voix et son langage corporel en pleine conscience.

Programme : Expression vocale, expression corporelle, travail du rythme et de la respiration. Ancrage. Occupation de l'espace, mise en mouvement.
Travail individuel autour de la voix amplifiée.
Mise en situation théâtrale sur scène, improvisation.

Méthode pédagogique : à partir d'exercices théâtraux, vocaux et rythmiques, les improvisations individuelles et collectives sont ludiques et créatives.

Les mises en situation d'expression sont favorisées par un cadre relationnel bienveillant permettant à chacun de se repérer et de se sentir en sécurité.

Chaque stagiaire est pris en compte en tant qu'individu unique et singulier, ayant sa problématique et son propre désir d'expression.

Le respect de la cohérence stagiaire/projet d'expression est permanent et les formateurs accompagnent les improvisations proposées.

Plusieurs temps de libre verbalisation et d'échanges rythment les apprentissages.

Résultats attendus :

Savoir évaluer ses besoins, découvrir ses capacités
et mesurer le travail qu'il reste à accomplir.

Optimiser ses compétences individuelles et collectives.

Acquérir une meilleure confiance en soi et envers les autres.

Fabrication d'une **“boîte à outils”** personnelle qui peut être utilisée
comme ressource dans les moments-clés de la vie professionnelle
comme dans la vie privée.



La confiance en soi

Le travail en entreprise peut être source de tensions et de doutes, la vie privée n'aidant pas toujours à trouver l'équilibre personnel désiré.

Les prises de décisions peuvent être des facteurs de stress.

Il est parfois utile, ponctuellement, de se faire accompagner.

Objectifs : Permettre à chacun de gagner en assurance dans ses actes quotidiens et ses rapports sociaux, de faire des choix assumés, d'utiliser sa voix et son langage corporel en pleine conscience.

Programme : Expression vocale, expression corporelle, travail du rythme et de la respiration. Occupation de l'espace, mise en mouvement.

Faire des choix. Travail de l'ancrage et du passage à l'acte.

Mise en situation théâtrale sur scène, improvisation.

Exercices de psychologie positive, individuels et collectifs.

Méthode pédagogique : à partir d'exercices théâtraux, vocaux et rythmiques, les improvisations individuelles et en groupe sont ludiques et créatives.

Des exercices simples de psychologie positive sont proposés dans ce module.

Chaque stagiaire est pris en compte en tant qu'individu unique et singulier ayant sa problématique et son propre désir de progression.

Plusieurs temps de libre verbalisation et d'échanges rythment les apprentissages.

Résultats attendus :

Retrouver une part de bienveillance envers soi-même pour mieux évoluer dans sa vie professionnelle et personnelle.

Expérimenter par l'expression théâtrale et la musique intuitive son degré d'autonomie et de créativité, se surprendre.

Faire des choix simples et assumés, en pleine conscience.



La gestion du stress

Selon l'agence européenne pour la santé et la sécurité au travail, « un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».

Objectifs : Permettre à chaque stagiaire d'exprimer et d'identifier son niveau de stress et les moyens d'y remédier, d'anticiper autant que possible les situations stressantes pour y faire face en temps réel.

Programme : Expression corporelle, théâtrale et vocale, jeux de mise en situation par l'improvisation. Occupation de l'espace, mise en mouvement, travail sur l'ancrage. Exercices de rythme et de détente par la respiration.

Méthode pédagogique : à partir d'exercices théâtraux, vocaux et rythmiques, les improvisations individuelles et collectives sont ludiques et créatives. Les mises en situation d'expression sont favorisées par un cadre relationnel bienveillant permettant à chacun de se repérer et de se sentir en sécurité.

Chaque stagiaire est pris en compte en tant qu'individu unique et singulier ayant sa problématique face aux situations de stress. Plusieurs temps de libre verbalisation et d'échanges rythment les apprentissages. Des moments de détente (poétiques et musicaux) sont également proposés durant ce module.

Résultats attendus :

Selon les individus et les entreprises, le stress est ressenti et vécu de multiples façons. Il peut être profond et entraîner de graves risques psycho-sociaux (R.P.S.). Aucune formation brève ne peut garantir de le guérir.

Savoir identifier son stress et assimiler des réflexes (outils) pour y faire face est déjà un premier pas pour s'en soulager quotidiennement autant que possible.

Public visé : Tout employé exposé au stress professionnel et désireux de trouver des solutions.



La cohésion collective

Le travail d'équipe tant valorisé par les entreprises n'est pas un théorème facile. A l'instar du sport, si une bonne cohésion d'équipe est souvent l'alchimie du succès, sa mise en place peut nécessiter un regard et des aides extérieures.

Objectifs : permettre à un groupe constitué de vivre des situations d'échange, d'expression et de création collectives dans un environnement inhabituel.

Programme : Expression corporelle, théâtrale et vocale, jeux de mise en situation par l'improvisation. Exercices de rythme et de chant collectif. Mise en oeuvre d'une création artistique commune basée sur le travail de l'écoute et de l'expression, permettant à chacun de trouver sa place.

Méthode pédagogique : à partir d'exercices théâtraux, vocaux et rythmiques, les improvisations sont ludiques, créatives et progressives.

Selon le nombre de participants, le travail sera d'abord mis en oeuvre par petits groupes pour s'achever par une création collective.

Les mises en situation d'expression sont favorisées par un cadre relationnel bienveillant permettant à chacun de se repérer et de se sentir en sécurité.

Plusieurs temps de libre verbalisation et d'échanges rythment les apprentissages.

Résultats attendus :

Trouver sa place dans le collectif et s'y sentir à l'aise. Vivre des moments d'échange, d'expression et de création dans un environnement inhabituel à l'entreprise. Faire des choix et oeuvrer à un projet artistique commun.



Le lieu de travail : votre terrain de jeu

L'Espace Bohème est un lieu de travail atypique, tout équipé, qui invite au lâcher-prise et permet de se détacher des contraintes du quotidien.



La Charte

En tant que professionnels liés à un code de déontologie, les formateurs sont tenus à la **confidentialité** lors des sessions qu'ils animent.

Certaines valeurs leurs sont **essentielles** :
l'éthique professionnelle pour garantir le cadre de travail,
le respect de la parole de l'autre et de ses différences,
le non-jugement des compétences et des acquisitions des stagiaires.

Les formateurs sont en outre **responsables** du bon déroulement des séances autant sur le plan relationnel que sur l'intégrité physique des participants.

Une convention de formation sera fournie en amont auprès des employeurs, qui servira de contrat pour toute la durée de la formation.

Une attestation individuelle de formation sera remise à chaque stagiaire à faire valoir auprès de son employeur ou organisme financeur à la fin de chaque formation.

Un bilan de formation est prévu avec chaque stagiaire pour faire le point sur ses avancées individuelles en fonction des attentes exprimées.

Un bilan pédagogique global sera également fourni aux employeurs et aux organismes financeurs par courriel.

Les formateurs :

25 ans d'expérience au service de structures privées et publiques : entreprises, collectivités territoriales, établissements scolaires, instituts, associations...

Christelle Reix

Professeur de théâtre d'impro, Metteur en scène.
Certifiée en psychologie positive, Art-thérapeute.
Formée au coaching d'entreprise.

<https://www.espaceboheme.org/>
<http://christellereix.e-monsite.com/>

Olivier Petit-Dangeon

Musicothérapeute, Professeur de chant,
Chef de chœur, Régisseur de Centre de Congrès.
<http://opetitdangeon.wixsite.com/petit-dangeon>





Espace Bohème

1, avenue des Pyrénées 64270 Salies-de-Béarn

N°SIRET : 479 342 743 00032

Tel. 06 80 26 65 11

*Déclaration d'activité de formation enregistrée
sous le N° 72 64 03 252 64 auprès du préfet de région d'Aquitaine*

christellereix@hotmail.fr