

10min	<u>Présentation du formateur et de la journée de teambuilding</u>	
10min	« Jeux de connaissance »	<p>Les participants se disposent en cercle. Le formateur leur propose alors un temps d'ice-breaking permettant de se connecter aux autres participants et se connaître.</p> <p><u>Buts de cet échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Créer un espace bienveillant où chaque participant se sent à l'aise. -Favoriser l'interconnaissance de chaque participant du groupe.
20min	« Réactivité et cohésion de groupe »	<p>Le formateur propose alors des échauffements mêlant réactivité et adaptation aux membres du groupe pour renforcer leur concentration et l'écoute.</p> <p><u>Buts de cet échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Échauffer le corps, concentration et connexion au reste du groupe. -Renforcer sa réactivité et sa capacité de concentration rapide.
50min	« Page de publicité »	<p>Les participants devront faire preuve d'ingéniosité en groupe. En effet, ces derniers devront tous créer une page de publicité qui contiendra 3 parties :</p> <p>Problématique rencontrée - Produit et ses caractéristiques - Prix et slogan rimé</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Créer en groupe une saynète cohérente avec des personnages assumés. -Réussir à réaliser la saynètes sans tics de langage.
15min	PAUSE	
5min	« Redynamisation »	Le formateur propose un court exercice de redynamisation afin que les participants puissent se reconcentrer, après la pause, sur la formation.
40min	« Bases du théâtre d'improvisation »	<p>Plusieurs échauffements et jeux d'initiation au théâtre d'improvisation seront proposés aux participants. Par exemple, le jeu du « CLAP » demande aux participants en cercle de s'envoyer une « énergie » en clapant dans ses mains et en se connectant par le regard au destinataire. Le destinataire la reçoit en tapant des mains puis se connecte à son tour à quelqu'un et l'envoie.</p> <p><u>Buts de ces échauffements :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Comprendre les bases du théâtre d'improvisation par son alphabet : A : ACCEPTATION E : ECOUTE I : IMPLICATION O : OUVERTURE U : UTILITE -Gagner en écoute avec l'auditoire pour construire avec l'interlocuteur. -Co-construire par l'entraide et l'acceptation de l'imaginaire de l'autre.
30min	« Création de groupe »	<p>Les participants sont répartis en groupes. Ces derniers devront préparer une présentation sur un thème précis (par exemple : métiers imaginaires ou encore invention incroyable). Ces présentations donneront suite à des questions des autres participants qui joueront également leur rôle (journalistes par ex)</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Perfectionner l'écoute par la création au sein de groupes réduits. -Assumer sa proposition et soutenir les propositions de son groupe.
PAUSE REPAS		
10min	« Redynamisation »	Le formateur propose un court exercice de redynamisation afin que les participants puissent se reconcentrer, après la pause, sur la formation.
1heure	« Perfectionnement de la voix »	<p>Les participants se disposent en petits groupes de 3-4 personnes. Les uns après les autres, un participant par groupe sera invité à réaliser une prise de parole type « jeu de rôle » sur un thème précis. Ces thèmes seront orientés sur le perfectionnement d'une technique vocale.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Réussir une prise de parole individuelle. -Perfectionner la maîtrise des fondamentaux de la prise de parole.
20min	« Le guide et l'aveugle »	<p>Les participants sont répartis en binôme. Il y aura pour commencer un guide et un aveugle. L'aveugle fermera les yeux et le guide le guidera sur un parcours semé d'obstacles exposé par le formateur.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Perfectionner la confiance entre les participants. -Renforcer l'écoute et la concentration de tous.
15min	PAUSE	
5min	« Redynamisation »	Le formateur propose un court exercice de redynamisation afin que les participants puissent se reconcentrer, après la pause, sur la formation.
1heure 20min	« Grand jeu de rôle »	<p>Les participants seront répartis en petits groupes. Le formateur leur proposera alors un grand jeu de rôle où chaque groupe devra travailler en coopération, résoudre des problèmes et faire preuve de créativité commune afin de réussir leurs défis.</p> <p><u>Buts de cet exercice :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Mettre en pratique, en groupe, les compétences relationnelles acquises durant la journée. -Renforcer encore la connaissance les uns des autres et la complicité entre les participants.
15min	« Bilan de formation »	Les participants se disposent en cercle. Ceux-ci seront invités à participer à un temps d'échange sur le bilan de la journée. Ceux-ci profiteront également de retours individualisés du formateur.