



L'AVENTURE INTÉRIEURE

C'est quoi ?

Un programme permettant d'accompagner les jeunes vers une meilleure affirmation de soi à l'oral en adressant **la dimension physique**, psycho-corporelle et de confiance en soi de la prise de parole.

Les objectifs : mieux connaître son corps et son rôle dans la prise de parole, trouver plus de calme et de sérénité à l'intérieur de soi, engager son corps et prendre appui sur lui dans la prise de parole et ainsi gagner en confiance en soi.

C'est pour qui ?

Pour les jeunes en difficulté, âgés de 11 à 25 ans, résidant dans les quartiers Politique de la Ville, fréquentant les Collèges et les Lycées en REP et REP+, les missions locales, les écoles de la 2e chance etc.

Comment ça marche ?

8 séances de 2h minimum, par groupe de 8 à 10 jeunes maximum. Selon l'âge des bénéficiaires, le programme peut être enrichi de mises en situation d'entretiens d'embauche ou d'épreuves orales afin de mettre en application les techniques découvertes.

Un parcours proposé par



Exemple de parcours

8h d'ateliers - 4 séances de 2h
Bénéficiaires en Lycée Professionnel

- 1 Séance de découverte de la communication corporelle et travail sur la posture et la gestion du stress.
- 1 Séance pour poser et porter sa voix, travailler l'écoute et le lâcher prise.
- 1 Séance centrée sur les émotions afin d'animer et rendre vivante sa prise de parole.
- 1 Séance de mise en situation d'entretien d'embauche.

3 Champs de compétences

- ✓ Dimension physique de la prise de parole et posture
- ✓ Gestion du stress et des émotions
- ✓ Confiance en soi

Pédagogie

L'approche pédagogique est ludique et basée sur des exercices pratiques.

Les jeux proposés, inspirés du **théâtre en mouvement**, de **l'expression corporelle** et du **théâtre d'improvisation** sont le support du travail sur la connaissance du corps et le développement de sa capacité à l'engager dans la prise de parole.

Des exercices de sophrologie et de méditation peuvent aussi être utilisés pour accompagner les participants vers le calme intérieur et une meilleure gestion du stress.

NOUS CONTACTER

contact@atoutvoix.fr
www.atoutvoix.fr