



**Stéphanie – Avec des Oui**  
**Formatrice en communication**  
& formatrice de bien-être en entreprise  
**06 61 40 96 20**

<http://www.avecdesoui.com/> Facebook #ouiaurire

*"Le théâtre et le jeu au service de l'épanouissement  
professionnel et personnel"*

Je suis **Stéphanie - Avec des Oui**,

Formatrice en communication j'utilise les techniques du théâtre pour animer des **sessions innovantes et ludiques**. Le jeu améliore la cohésion d'équipe et contribue à un mieux vivre dans sa vie professionnelle.

**Formatrice en Communication** par les techniques de l'acteur Certifiée par la FFP, Fédération de la Formation Professionnelle en 2012

**Animatrice de yoga du rire**, certifiée depuis 2015 par le Laughter Yoga International en France et en Espagne

**Contact :** [avec.des.oui@gmail.com](mailto:avec.des.oui@gmail.com) - **06 61 40 96 20**

### **Avec des OUI**

Stéphanie INGELBACH

N°SIRET : 842 670 101 000 18

ITG portage agréé au Datadock pour la formation

N°agrément formateur ITG : 11 75 42208 75

AVEC DES OUI

PROGRAMME DE FORMATIONS

« L'ESSENTIEL »



### **CONNAISSANCE DE SOI & CONFIANCE EN SOI**

#### **Développement personnel**

ESTIME DE SOI

VALORISATION DE SOI

VAINCRE SA TIMIDITE ET OSER ETRE SOI

### **IMPROVISER CELA NE S'IMPROVISE PAS !**

#### **Les bases de la communication avec les techniques d'improvisation**

AMELIORER SON AISANCE A L'ORAL

AMELIORER SON AISANCE RELATIONNELLE

S'ENTRAINER A LA PRISE DE PAROLE

### **LES EMOTIONS DANS TOUS LEURS ETATS**

#### **Apprivoiser ses émotions et en faire une force**

GESTION DES EMOTIONS

GESTION DU STRESS

### **OFFRE LAST MINUTE REMPLACEMENT**

#### **Module de remplacement last minute**

MODULE THEMATIQUE AU CHOIX

### **SEANCES INDIVIDUELLES D'ACCOMPAGNEMENT**

#### **Développement personnel pour accéder à son plein potentiel**



SE PREPARER A UN EXAMEN, UN ORAL, UN ENTRETIEN  
DONNER LE MEILLEUR DE SOI

### LA METHODE PEDAGOGIQUE

#### **LE THEATRE ET LE JEU COMME RESSOURCES pour la formation professionnelle.**

Une méthode résultant de l'expérience du clown de théâtre, du théâtre forum et des techniques d'improvisation où l'adaptation des jeux de théâtre est créée en fonction des objectifs visés. Le jeu devient un détour qui allège le contexte tout en traitant une problématique identifiée.

Méthode basée sur une pédagogie active et interactive qui favorise la mise en action des participants et crée du lien.

### FORMATS & TARIFS

#### Tarifs sur devis

Les groupes sont constitués généralement de 6 à 12 personnes, en formations ou en ateliers.

Les programmes sont modulables selon les besoins & objectifs. Les tarifs estimatifs des ateliers ½ journée et formation journée sont établis selon le programme et la création sur mesure (à partir de 450 euros la ½ journée et 690 € la journée « last minute »)

Séances de coaching individuel pour la confiance en soi (durée 1h30) : 90 € / Pack 10 séances : 800 €

## AVEC DES OUI PROGRAMME DE FORMATIONS « L'ESSENTIEL »



### LES BENEFICES DES PROGRAMMES

#### AVEC DES OUI

#### UTILISANT LES TECHNIQUES DU THEATRE

- ACQUERIR PLUS DE CONFIANCE EN SOI ET EN LES AUTRES
- OSER ÊTRE SOI, OSER EXPERIMENTER
- MIEUX SE CONNAÎTRE
- DONNER LE MEILLEUR DE SOI
  
- DEPLOYER SA CREATIVITE
- DECOUVRIR SON POTENTIEL RELATIONNEL
  
- AMELIORER SON SAVOIR-ÊTRE
- APPRIVOISER SES EMOTIONS, MIEUX GERER SON STRESS
- SAVOIR S'ADAPTER
- DEVELOPPER SA SOUPLESSE D'ESPRIT ET SA REACTIVITE