



**Avec des OUI**  
Le théâtre et le jeu au service  
du bien-être professionnel

Stéphanie INGELBACH  
06 61 40 96 20  
SIRET N°: 842 670 101 000 18

## **VALORISER SON IMAGE**

### **LES OBJECTIFS**

---

Retrouver confiance en soi et estime de soi

Booster la motivation

Retrouver de l'énergie

### **LE PROGRAMME**

---

Par les jeux de théâtre créer une dynamique de groupe, rebooster l'énergie de chacun et la motivation, valoriser son image par les prises de paroles et jeux d'improvisations.

Des jeux spécifiques permettront de travailler sur la confiance en soi et l'enthousiasme

Savoir parler de soi, se présenter en se valorisant

Jouer avec les émotions pour mieux les apprivoiser

Mieux gérer son stress grâce à l'écoute

Partage avec le groupe de quelques astuces bien-être : les fondamentaux

### **LE FORMAT**

---

4 Modules répartis en ateliers de ½ journée d'une durée de 3h

Groupe entre 5 et 12 personnes maximum

### **LE PUBLIC**

---

Aucun pré-requis

Demandeurs d'emploi longue durée

Cadres, managers et salariés

### **TARIF (sur devis)**

---