

# LES ÉCHANGES INTERPERSONNELS

UNE APPROCHE ORIGINALE DE LA FORMATION PAR LES MÉTHODES THÉÂTRALES INTERACTIVES. EMPREINTE D'UNE PÉDAGOGIE BASÉE SUR LA SENSATION, L'ÉCOUTE, LA RÉFLEXION, L'ACTION.

Que ce soit dans la traversée d'une phase déterminante de la vie de l'entreprise (création, restructuration, changement de direction, déménagement, mise en place d'équipes projet...), pour retrouver un nouveau souffle ou simplement soutenir le développement à long terme, la qualité de la communication interpersonnelle des collaborateurs est un élément clef dans la réussite de votre projet.

## CRÉER UN ÉCHANGE, POUR IMPLIQUER LES PARTICIPANTS DANS UN RETOUR D'EXPÉRIENCE.

- Favoriser l'implication et la performance collective,
- Dynamiser et motiver une équipe à travers un projet commun,
- Renforcer ou améliorer la cohésion en créant des liens,
- Stimuler la créativité afin d'exprimer sa personnalité à travers le jeu,
- Aider à développer une présence rassurante,
- Donner du sens et valoriser la personne,
- Développer la confiance en soi pour permettre la prise de parole en public,
- Encourager les débats et valoriser le dialogue.

## \_ L'APPROCHE

Il est primordial avant tout de **tisser des liens de confiance** : confiance en soi, en l'autre ; afin de constituer un groupe soudé quelles que soient les disparités individuelles, pour que chaque personne trouve sa place au sein du groupe et y devienne un acteur clef. C'est dans cette implication que la valorisation ou revalorisation de soi peut s'entendre. La rencontre des "différences" est un moment qui rassemble pour expérimenter l'appréhension de l'autre et ainsi bâtir une relation artistique unique. Le théâtre unit et réunit.

Les participants sont activement impliqués dans la démarche de réalisation et sont amenés à puiser dans leurs propres ressources créatives et moyens d'expressions.

### >> CONTACT

Odile Castel

+33 (0)6 69 06 58 92

contact@odilecastel.com

www.odilecastel.com

# LES ÉCHANGES INTERPERSONNELS

## \_ LA MÉTHODE

**LA VOIX ET LA RESPIRATION :** comme moyens pour dénouer les tensions liées au stress par la prise de parole en public.

**LE CORPS :** comme outil performant par lequel toute mise en confiance passera. Faire qu'il devienne l'instrument par lequel circule la créativité.

**L'ESPACE :** comme axe d'inscription des gestes et des relations.

**LE CONTACT ET L'ÉCOUTE :** comme faculté d'échange et de réceptivité. Ecouter c'est accepter de "faire le vide" en soi et autour de soi, pour apprendre à être attentif. Accepter de ne rien savoir au départ, car au théâtre il n'y a pas de "bonnes ou mauvaises" réponses. Mais seulement une perpétuelle et constante recherche.

**LA PRISE DE RISQUES :** Le théâtre est un travail de création qui s'inscrit dans des propositions concrètes et dans le risque, sans perdre de vue que l'individu est pris tel qu'il est avec ses propres caractéristiques. Il est ainsi amené à développer sa sensibilité et à accepter de partager ses émotions.

**LE JEU DRAMATIQUE COLLECTIF :** comme moyen régénérant de détente qui s'inscrit dans la mise en œuvre d'une expression à la fois individuelle et collective. Il s'agit de comprendre que "sans les autres, mes propositions seront vaines" et d'apprendre à avoir une vision du groupe sans hiérarchie, où chacun peut s'exprimer tel qu'il est, sans jugement ni comparaison. C'est à partir de ces principes qu'une expression commune peut être mise en œuvre

**LE FORMAT :** Selon votre besoin spécifique, prédéfini ensemble.  
Pour des groupes de 6 à 8 personnes.

## \_ L'INTERVENANTE

### **ODILE CASTEL, FORMATRICE ET COMÉDIENNE**

Depuis sa création en 2005, la compagnie Odile Castel se tourne vers la création d'œuvres originales et collective. Odile a la volonté de développer autour de ses projets des actions de sensibilisation et de pratique artistique avec tous les publics.

Elle transmet une exigence dans ses ateliers qui place l'acteur au centre du travail de création. La Compagnie met en place plusieurs projets de spectacle dans la saison, ce parcours va se bâtir autour d'un programme artistique et pédagogique qui place la transmission au cœur du projet. L'ensemble des actions s'appuie en permanence sur l'expérience et l'éclairage des professionnels et artistes.

Depuis 2013 elle développe les formations et ateliers sur les échanges interpersonnels auprès de l'école de la 2<sup>ème</sup> chance, le centre des jeunes dirigeants (CJD) de Chambéry et l'institut en soins infirmiers de l'hôpital (IFSI) d'Annecy Genevois.

### **>> CONTACT**

**Odile Castel**

+33 (0)6 69 06 58 92

contact@odilecastel.com

www.odilecastel.com

# LES ÉCHANGES INTERPERSONNELS



## - TÉMOIGNAGES

« Avec Odile Castel, on travaille !

C'est une véritable formation que j'ai eu l'occasion de suivre avec Odile via le Centre des Jeunes Dirigeants : par le travail sur le théâtre d'improvisation, elle nous apprend d'abord à désapprendre nos automatismes, nos postures standardisées. C'est une superbe école de la communication en public et au-delà de cela, d'une posture authentique en public.

**CETTE FORMATION PREND TOUTE SA DIMENSION EN LA RÉALISANT EN ÉQUIPE. PARCE QU'ELLE EST UN VRAI FACTEUR DE COHÉSION ET DE COMPLICITÉ** : tous les participants

se retrouvent à égalité dans ce travail à la fois individuel et collectif. Les pudeurs s'estompent naturellement au fur et à mesure, sans que jamais rien ne soit imposé, mais seulement suggéré, sous le regard bienveillant et en même temps engageant d'Odile Castel.

Elle sait considérer chacun à la fois individuellement et comme acteur et partie prenante de l'ensemble de l'équipe, elle nous amène à donner le meilleur de nous-mêmes, et à nous révéler.

Une grande professionnelle, et une belle humaine. »

**Blandine TRIDON, dirigeante.**

« Cela m'a avant tout apporté de l'assurance. Notre métier nous impose souvent d'être un "comédien" Ces séances m'ont permis d'appréhender avec plus de recul et de "zénitude" des rendez vous professionnels parfois importants. »

**Stéphane Colin, dirigeant.**

« Le support de **L'IMPROVISATION THÉÂTRALE PERMET DE CASSER LES BARRIÈRES INTERINDIVIDUELLES, EN PRENANT APPUI SUR LE "JEU" ET LE "PLAISIR"**. La compagnie Odile Castel apporte un cadre d'intervention rassurant pour les bénéficiaires et de qualité

pour le donneur d'ordre. »

**Céline Daclin, directrice de L'Ecole de la 2ème Chance de la Savoie.**

« ...Les ateliers m'ont permis essentiellement de prendre confiance en moi, d'oser prendre la parole lors des réunion avec les médecins et les autres collègues soignants, et d'être attentif à la communication non verbale (auprès des patients et collègues), ce qui est important dans mon métier d'infirmier. »

**Benoit Brondex, infirmier.**

« Les ateliers m'ont permis de côtoyer des futurs collègues dans un cadre autre que celui des études ou du travail, et ainsi apprendre à les découvrir et à mieux travailler ensemble... » C'est aussi un espace de liberté où on peut être vraiment soi, où on peut se rendre compte de nos forces et nos faiblesses et apprendre à en faire des atouts, au niveau professionnel comme au niveau personnel. »

**Julien Billerès, infirmier.**

### » CONTACT

**Odile Castel**

+33 (0)6 69 06 58 92

contact@odilecastel.com

www.odilecastel.com