



Certification qualité  Datadock



FORMATION ET COACHING

le catalogue des formations

Savoir improviser

Mieux-être au travail

Management et bienveillance

Prise de parole

Expression

Conduite de réunion

Motivation

Esprit d'équipe

Gestion du temps

Intelligence émotionnelle

Formation de formateur



« *Formation et Coaching* »

Siège social : 24100 Bergerac / Mail : contact@vdhformations.eu
Tél : **06 22 48 26 52** / Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine

<< Parce que l'humain est la clé de la réussite de votre entreprise >>

Formation et Coaching, l'entreprise

Une démarche qualité, une entreprise engagée soucieuse de répondre à vos besoins.

Notre organisme est référencé dans le répertoire qualité des OPCO intitulé « DataDock ». (Ingénierie de formation, adaptation des contenus, suivi des formateurs, ..)

Nos formateurs ont tous une expertise dans leur domaine d'intervention et sont également chefs d'entreprise ou indépendants.

Engagés, car nous travaillons avec des supports dématérialisés, réduction des impressions papiers, nous facilitons le co voiturage des stagiaires, et limitons les déplacements (travail en réseau, mailing, rdv skype).

Les valeurs de notre entreprise sont : écoute, suivi, expertise et convivialité.

Le mot du Fondateur

J'ai créé « **Formation et coaching** » en 2009 après avoir débuté dans la formation en 2001.

J'ai toujours évolué avec de l'humain comme animateur socio culturel, conseiller en insertion et en relation entreprises puis formateur pour adultes.

Mon plaisir est de voir des stagiaires heureux d'avoir participé à une de nos formations. En ce sens, je veille à ce que nos formations soit interactives et pratiques dans le quotidien de l'entreprise.

On apprend en agissant et aucun de nos stagiaires ne passera une journée sans s'être impliqué.

L'interactivité, le mouvement, la rencontre de l'autre est pour moi la clé d'une formation réussie .

Ce catalogue est un éventail des possibilités. Votre entreprise est unique et nous créons avec vous un programme de formation «sur-mesures».

Xavier Vanderhaegen

Xavier Vanderhaegen



Fondateur – Formateur Consultant

- Vingt ans d'expérience dans l'accompagnement des publics (leaders, managers, créateurs d'entreprise, publics en insertion) intervenant en entreprises, collectivités territoriales, centres de formation
- Formateur-consultant spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles (références nationales)
- Confirmé aux techniques d'expression et de communication : conférencier, comédien de théâtre d'improvisation, animateur radio
- Coach Certifié, formé à la PNL, aux techniques de libération émotionnelle (EFT), à la pleine conscience (programme MBSR)...

<< J'ai toujours eu le goût des autres, de sourire à celui qui ose. >>

*<< Je crois en l'humain,
et l'humain est la clé de la réussite de votre entreprise. >>*

« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac
Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52
Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine

Index

Nos Formations 3.0 pour être en avance sur le changement

- Le mieux-être au travail (p 6)
- L'Intelligence Emotionnelle (p 8)
- Le management par la bienveillance (p 10)

Nos Formations « classiques », toujours efficaces

- La conduite de réunion (p 12)
- Prendre la parole en public en toutes circonstances (p 14)
- Gestion du temps et des priorités (p 16)
- Dynamique de groupe (p 18)
- Formation de Formateur, les fondamentaux (p 20)

Nos formations spécifiques

- Savoir Improviser (p 22)
- Expression scénique (p 24)

Formation et Coaching c'est aussi

- Coaching et conférences (p 26)





Le mieux-être au travail

Pour en finir avec le stress

Multiplication des tâches, raccourcissement des délais, baisse de forme, de tonus, de motivation..., les facteurs de mal-être au travail sont nombreux. Vivre avec le stress n'est pas une fatalité.

Objectifs :

Méthode pragmatique sur deux axes :

- Faire augmenter le baromètre du bien-être dans une équipe avec des outils concrets, efficaces, issus de nouvelles techniques de management , pour anticiper, comprendre ou gérer une situation de stress au travail mais aussi dans la vie quotidienne
- Un approfondissement avec des outils psycho corporels, la gestion des émotions, la maîtrise des techniques de relaxation et de respiration au quotidien

Public concerné :

Tous publics

Prérequis :

Aucun

Durée :

3 jours (2 + 1) l'intersession sert de retour d'expériences

Contenu :

Les mécanismes du stress et les comportements qui en découlent

- La définition et la compréhension du mécanisme du stress
- Les conditions de l'émergence du stress, le syndrome général d'adaptation
- Le bon et le mauvais stress

Prendre conscience de son propre stress

- Les manifestations corporelles du stress
- Tests personnels et connaissance de son profil de « stressé »

La connaissance et la compréhension des émotions

- La définition d'une émotion
- La connaissance des émotions
- Le fonctionnement des émotions

Aspects relationnels de la gestion du stress

- Bien communiquer : introduction à la communication non-violente
- Savoir réagir aux situations difficiles
- Se libérer du regard des autres
- Se libérer du trac

Aspects personnels de la gestion du stress : Techniques pour prévenir et gérer le stress au quotidien

- Apprendre à être bien dans son corps
- Maîtriser sa respiration
- Acquérir des techniques de relaxation, exercices de santé
- Postures corporelles & respiration abdominale

Gagner en Bien-être et performance au travail avec la pleine conscience

- Définition et fondamentaux de la pleine conscience
- L'intérêt du travail en pleine conscience
- Outils et méthode d'application

Les plus :

Un intervenant spécialisé en pratiques psycho-corporelles, exercices de santé et de respiration.
Pédagogie ludique et interactive

Sanction :

Attestation de formation

Méthode pédagogique :

- Apport didactique, acquisition d'une méthodologie
- Mises en situation ludiques pour s'analyser afin de progresser
- Analyse des difficultés individuelles et recherche de solutions
- Entraînements, exercices individuels
- Travaux en sous-groupes

Intervenant :

Spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles

« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Intelligence Émotionnelle (I.E.)

Améliorer les relations professionnelles et les rapports interpersonnels

Objectifs :

- Intégrer et connaître les atouts de l'Intelligence Emotionnelle
- Comprendre et apprécier les fondamentaux de l'univers des émotions
- Développer la connaissance et la maîtrise de ses émotions
- Utiliser l'Intelligence Émotionnelle pour optimiser ses compétences relationnelles au quotidien

Public concerné :

Managers, encadrants, chefs d'équipe, personnels soignants, personnels éducatifs et toutes personnes souhaitant connaître ou approfondir l'univers des émotions et découvrir l'I.E.

Prérequis :

Aucun

Durée :

Formation courte de 2 jours (14h)

Contenu :

- La définition de l'Intelligence Émotionnelle (I.E.)
- Les différentes composantes de l'I.E. dans un cadre professionnel ou personnel
- Distinguer : émotions, pensées et comportements
- Maîtriser ses émotions, prendre des décisions en conscience
- Le cerveau droit et le cerveau gauche : rôles, différences et complémentarités
- Le rôle du subconscient et nos comportements inconscients
- Autodiagnostic de son Quotient Émotionnel
- Optimiser ses compétences relationnelles au travail

- Améliorer ses performances : conscience de soi, auto motivation, éveil des potentiels
- Les croyances limitantes et leurs impacts au quotidien
- Identifier les déclencheurs émotionnels, les pensées automatiques, le saboteur
- Connaître et apprécier la palette des émotions
- Développer ses capacités d'écoute et d'empathie avec l'I.E.
- S'exprimer positivement, exercices de formulations positives et d'autosuggestion
- Détecter les émotions qui freinent la complémentarité d'une équipe

Sanction :

Attestation de formation

Méthode pédagogique :

Cas concrets, échanges d'expériences, autoévaluation (questionnaires), vidéo de démonstration, mises en application

Intervenant :

Spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Le Management par la bienveillance

Adopter une nouvelle posture pour plus de performance collective

Le management bienveillant a pour but de donner le maximum d'autonomie et de reconnaissance aux collaborateurs, une clé de la réussite à long terme! En effet, tant pour la santé des collaborateurs que pour la performance des équipes, intégrer la bienveillance à son management est le signe d'un changement fort de posture de la part d'un manager : écoute, prise en compte d'autrui, authenticité et simplicité sont alors des leviers importants pour viser la performance collective.

Objectifs :

- Définir ce qu'est le management bienveillant
- Adopter les réflexes du manager bienveillant
- Gérer les situations complexes avec bienveillance

Public concerné :

Managers, responsables d'équipes.
Toute personne en charge d'une équipe et souhaitant intégrer la bienveillance à son management.

Prérequis :

Avoir une expérience du management d'équipe

Durée :

Formation courte de 2 jours (14h)
(possibilité d'une journée d'approfondissement)

Contenu :

Définir la bienveillance en management

- Distinguer la bienveillance de la naïveté
- Lever les freins à la gentillesse
- Dessiner le périmètre de la bienveillance en tant que manager
- Identifier les leviers de la bienveillance dans son management

Autodiagnostic : son degré de bienveillance à l'égard de ses collaborateurs

Qualifier la posture du manager bienveillant

- Avoir des objectifs précis, clairs et réalisables
- Prendre en compte son équipe dans la définition de ses objectifs
- Viser le bien-être de ses collaborateurs
- Faire primer le collectif
- Être pragmatique dans son approche des résultats

Jeu pédagogique : portrait robot du manager bienveillant

Manager en manager bienveillant

- Être optimiste
- Mesurer l'importance du non-verbal
- Encourager ses collaborateurs au quotidien
- Faire preuve de gratitude

Mises en situation : Les signes de reconnaissance que l'on peut donner à ses collaborateurs

- Reconnaître ses erreurs
- Faire preuve d'empathie
- Ne pas perdre de vue ses objectifs
- Motiver ses collaborateurs en générant une cohésion d'équipe forte

Exercice d'application : animation d'une réunion d'équipe avec une posture bienveillante

Sanction :

Attestation de formation

Méthode pédagogique :

Cas concrets, échanges d'expériences, autoévaluation (questionnaires), vidéos de démonstration, mises en application

Intervenant :

Formateur Spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



La conduite de réunion

Objectifs :

- Approfondir et intégrer les techniques de communication et d'animation de réunion
- Développer ses capacités personnelles en conduite de réunion
- Informer, stimuler, obtenir des résultats plus rapidement
- Développer l'implication et la responsabilisation des acteurs de la réunion
- Maîtriser des outils de communication efficaces au quotidien

Public concerné :

Tous publics

Pré requis :

Avoir une première expérience en situation d'animation ou de conduite de réunion

Durée :

2 jours (14 heures)

Contenu :

La communication en réunion et ses impératifs

- Les différents rôles de l'animateur : préparation, lancement de la réunion, animation
- Les bases de la communication verbale et non-verbale
- Savoir écouter (écoute active)
- L'art du questionnement et de la reformulation

Les attitudes et comportements en face à face

- Une communication non-verbale efficace
- Adapter ses gestes et poser sa voix
- La perception des tensions et risques de conflits, le désamorçage
- La maîtrise de la parole et du sourire
- La prise de parole des participants et la dynamique de groupe

L'accompagnement

- Les techniques pour formuler des questions efficaces et leur progression
- Feed-back et évaluation de la réunion
- Le suivi de la réunion : compte-rendu, mise en œuvre des décisions

Sanction :

Attestation de formation

Méthodes pédagogiques :

Méthode interactive. Alternance d'apports théoriques et méthodologiques, de mises en situation et de cas concrets, d'échanges et d'analyses d'expériences issues des apports du formateur et des participants.

Mises en situation d'animation de réunion, jeux de rôle, mises en scène, improvisation adaptés.

Travail personnel du participant à partir de situations du terrain professionnel.

Le participant repart avec des outils concrets et des supports (documents de référence).

Effectifs :

12 personnes (maximum)

Intervenant :

Formateur spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Prendre la parole en public en toutes circonstances

Savoir Convaincre, gérer son trac, rassurer

Objectifs :

- Approfondir et intégrer les techniques de communication et d'accueil de groupes ou en face à face
- Développer ses capacités personnelles en entretien individuel ou en groupe
- Obtenir des résultats plus rapidement, savoir se vendre
- Développer la confiance en soi
- Maîtriser des outils de communication efficaces au quotidien

Public concerné :

Tous publics

Pré requis :

Avoir une première expérience en prise de parole en public est préférable

Durée :

3 jours (21 Heures)
(formule intensive possible sur deux jours)

Contenu :

La communication et ses impératifs

- Les bases de la communication
- L'Écoute Active
- L'art du questionnement et de la reformulation
- Techniques individuelles pour atteindre ses objectifs

Les attitudes et comportements en face à face

- Une présentation réconfortante
- Une Communication non-verbale efficace
- Savoir se contrôler et comprendre ses émotions
- La Maîtrise de la parole et du sourire

L'accompagnement

- Les techniques pour formuler des questions efficaces et leur progression
- Feed back et évaluation

Sanction :

Attestation de formation

Méthodes pédagogiques :

Méthode interactive. Alternance d'apports théoriques et méthodologiques, de mises en situation et de cas concrets, d'échanges et d'analyses d'expériences issus du vécu du formateur et du participant.

Travail personnel des participants à partir de situations du terrain professionnel.

Le participant repart avec des outils concrets et des supports (documents de référence.)

Effectifs :

12 personnes (maximum)

Intervenant :

Formateur spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles

« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Gestion du temps et des priorités

*Se sentir « le nez dans le guidon »
n'est pas une fatalité pour un chef d'entreprise. Des méthodes
simples et efficaces permettent de gérer son temps et ses priorités
pour un mieux-être professionnel et personnel.*

Objectifs :

- Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel
- Mettre en place une organisation personnelle et professionnelle efficace
- Equilibrer vie professionnelle et vie personnelle
- Savoir gérer son stress et ses émotions dans un contexte de travail intensif
- Gagner en temps et en rentabilité

Public concerné :

Tous publics

Prérequis :

Aucun

Durée :

1 journée (7 h)

Contenu :

- Identifier les activités improductives (Stop list)
- 20 % des causes engendrent 80 % des effets (Loi de Pareto)

- Choisir le bon moment pour gagner en efficacité (Blocs horaires)
- Faire la différence entre l'important et l'urgent
- Aller à l'essentiel, traiter les priorités et trier les urgences
- Avoir des méthodes de concentration efficace (rythme biologique)
- Pratiquer des pauses régénératrices
- Définir les priorités du chef d'entreprise
- Bilan et perspectives

Méthode Pédagogique :

- Apports didactiques, acquisition d'une méthodologie
- Mises en situation pour s'analyser afin de progresser
- Analyse des difficultés individuelles et recherche de solutions
 - Entraînements, exercices personnalisés
 - Travaux en sous-groupe

Sanction :

Attestation de formation

Intervenant :

Formateur, coach spécialisé dans le développement des capacités comportementales

« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Dynamique de groupe : Accompagnement d'équipe

Harmoniser les pratiques, réguler, échanger, mieux communiquer

Objectifs :

- Créer des liens, renforcer une «équipe multiculturelle»
- Faciliter la circulation de l'information en interne
- Favoriser une meilleure utilisation des compétences de chacun
- Orienter l'équipe vers un but commun (Philosophie de la structure)
- Donner à chacun l'occasion d'exprimer ses capacités
- Développer l'implication et la responsabilisation de chaque membre de l'équipe
- Maîtriser des outils de communication efficaces au quotidien, obtenir des résultats plus rapidement

Public concerné :

Équipes, groupes

Prérequis :

Aucun

Durée :

2 jours (14 heures) Possibilité d'organiser une journée hors les murs (Team Building)

Contenu :

Efficacité d'équipe

- Définition d'un objectif commun
- Modes de fonctionnement de l'équipe et positionnement de chacun
- Fédérer l'équipe autour d'un projet stratégique commun
- Partage d'expériences et conseils personnalisés
- Exercices pratiques de cohésion de groupe, mises en situation
- Choix d'actions à mettre en place
- Impliquer l'accompagnant et renforcer sa responsabilité
- La peur du changement, les croyances limitantes, leurs impacts au quotidien
- Identifier les déclencheurs émotionnels, les pensées automatiques, l'auto-saboteur

- Techniques pour formuler des questions efficaces et leur progression
- S'exprimer positivement, exercices de formulations positives, l'autosuggestion inconsciente

La communication en face à face

- Les bases de la communication verbale et non-verbale
- Savoir écouter (Écoute Active)
- L'art du questionnement et de la reformulation

Les attitudes, postures et comportements en face à face

- Une présentation réconfortante
- Adapter ses gestes et poser sa voix
- Une communication non-verbale efficace
- Savoir se contrôler en situation difficile

Méthodes pédagogiques :

Méthode interactive. Alternance d'apports théoriques et méthodologiques, de mises en situation et de cas concrets, d'échanges et d'analyses d'expériences issues des apports du formateur et des participants.

Mises en situation, jeux de rôle, improvisations adaptés.

Travail personnel du participant à partir de situations du terrain professionnel.

Le participant repart avec des outils concrets et des supports (documents de référence).

Effectifs :

12 personnes

Sanction :

Attestation de formation pour chaque participant

Intervenant :

Formateur spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Formation de Formateur

Cette formation permet d'acquérir l'ensemble des compétences méthodologiques et pédagogiques nécessaires et appropriées pour réaliser de manière autonome tout type de formation (présentiel ou à distance).

Cette formation permet de prendre en charge un groupe d'adultes en formation dans son intégralité.

Objectifs :

- Acquérir une posture de formateur/trice et animer avec aisance
- Susciter une dynamique de groupe positive
- Éveiller et maintenir l'intérêt des participants
- Faciliter la compréhension et la mémorisation (l'apport des neurosciences)
- Concevoir des actions de formation efficaces et motivantes
- Utiliser les techniques pédagogiques adaptées (en présentiel ou à distance)
- Évaluer les acquis et réguler son intervention
- Comprendre le fonctionnement des émotions

Durée :

5 jours (3 + 2)

Effectif :

De 2 à 6 personnes maximum

Public concerné :

Tous publics en capacité d'accompagner des groupes en formation

Sanction :

Certificat de formation aux capacités d'encadrement et de formation des publics

Programme de la formation

Devenir « Formateurs experts » :

les responsables pédagogiques et formateurs sont des experts,
reconnus dans leur métier et domaines de compétence

S'approprier les fondamentaux de l'animation (1 jour)

- Identifier le rôle du formateur
- Animer à partir d'un scénario pédagogique existant
- Tenir compte des stratégies d'apprentissage et du fonctionnement du cerveau
- Utiliser les supports de formation
- Animer une séquence de formation
- Identifier les apports du digital à la formation

Concevoir une formation et l'animer (2 jours)

- Identifier les étapes de la conception d'une formation
- Concevoir une action de formation en autonomie
- Animer une séquence
- Évaluer la formation

Maîtriser les techniques pédagogiques, s'appuyer sur la dynamique de groupe (2 jours)

- Identifier les facteurs clés de succès pour réussir l'animation d'une action de formation
- Prendre efficacement la parole
- Gérer les moments clés de l'animation
- Générer une dynamique de groupe positive
- Identifier son style d'animation de formation



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Savoir improviser

Rebondir face à l'imprévu, être plus convaincant, gagner en présence lors de réunions, entretiens, prises de parole en public, faire face aux objections avec répartie, atteindre ses objectifs, gagner en confiance en soi...

Objectifs :

- Écouter plutôt qu'entendre et réagir au bon moment
- Maîtriser ses émotions, avoir de la répartie
- Lâcher prise, et réagir sereinement aux situations déstabilisantes
- Développer son charisme, son assurance
- Comprendre le fonctionnement du cerveau droit et du cerveau gauche
- Maîtriser ses scénarios de croyances, découvrir son saboteur
- Lâcher le mental et vivre l'instant présent avec sérénité

Public concerné :

Tous publics, managers, leaders, chefs de service, formateurs, enseignants, conférenciers, commerciaux, agents des collectivités, personnels d'accueil...

Prés requis :

Aucun

Durée :

2 jours – Formation courte (14h)

Contenu :

- Intégrer des outils de maîtrise de soi et de relaxation utiles au quotidien
- Travailler sa voix, sa respiration, son articulation, sa diction
- Improvisation par groupe sur un thème proposé
- Travail par petits groupes, clarification des points à améliorer, débriefing personnalisé
- Maîtriser son environnement immédiat et réagir positivement aux imprévus
- Utiliser ses émotions comme des ressources

- Prendre conscience de son image, éveiller ses potentiels corporels grâce à la communication non-verbale
- Savoir improviser et rebondir avec humour et décontraction
- Evaluation de groupe et bilan individuel

Sanction :

Attestation de formation

Méthode pédagogique :

Des apports théoriques et techniques, des outils pratiques issus de la sophrologie, de la méditation « pleine conscience », de la micro détente au quotidien, du management de la performance ou d'objectifs, du théâtre d'improvisation et d'écoles de direction d'acteurs...

Des mises en situation adaptées à chaque groupe

Les plus :

Des exercices et exemples d'outils essentiels ayant prouvé leur efficacité dans différents secteurs : monde de l'entreprise, secteurs social et médico-social, élus de collectivité

Intervenant :

Formateur spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac
Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52
Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



Expression Scénique

Objectifs :

- Acquérir des notions d'espace scénique : déplacements-scénographie
- Appréhender et définir la scène comme terrain de jeu
- Jouer avec le public et répondre à ses attentes
- Gérer ses émotions,
- Utiliser ses émotions comme ressource scénique et artistique
- Libérer son expression artistique et la confiance en soi
- Connaître les mécanismes d'appréhension du trac
- Prévenir son stress

Public concerné :

Tous publics ayant une expérience de la scène (chanteur, musicien...) et souhaitant développer son expression artistique, gérer et utiliser ses émotions, développer de nouvelles ressources scéniques ou scénographiques

Prérequis :

Avoir une expérience de la scène

Durée :

2 jours

Contenu :

A travers des outils issus de l'expression scénique, de la mise en scène, du théâtre contemporain et d'improvisation, de la sophrologie, de la relaxation, de la prise de parole en public, le participant apprendra à développer son potentiel d'artiste de scène et à éveiller son propre talent.

Formation alternant des apports conceptuels et des mises en situations

Méthode Pédagogique :

Méthode interactive, 20 % de théorie, 80% de pratique

Sanction :

Attestation de formation

Intervenant :

Xavier Vanderhaegen

Spécialisé dans les domaines de l'expression artistique, et du développement des capacités comportementales et relationnelles.

Spécialiste de l'expression scénique, de la gestion des émotions et du stress, il utilise une palette d'outils expérimentés dans ses pratiques d'animateur, formateur, comédien, metteur en scène, coach d'artistes ou d'équipes.

Il participe comme chanteur ou guitariste à différents groupes de musique actuelle.



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



*Formation et Coaching,
c'est aussi :*

Du coaching de dirigeants

Le coaching est un accompagnement individuel adapté et personnalisé pour les dirigeants, les chefs d'entreprise indépendants, les créateurs, les repreneurs. Le coaching de dirigeants, c'est 140% de résultats bénéfiques, une augmentation des performances et de la rentabilité de votre entreprise, tout cela en gaspillant moins d'ENERGIE !

*Un dirigeant serein, c'est une meilleure ambiance de travail
et des équipes plus performantes*



Une conférence :

“Et si on changeait?”

« Renforcer votre motivation, éveiller vos talents ! »

Le temps d'une conférence décontractée Xavier Vanderhaegen vous embarque afin de vous donner les clés du bien-être et de la motivation avec humour et une énergie contagieuse.



*50% stand up et humour, 50% motivant et interactif
= 100% conférence inspirante !*

Attention vous risquez de repartir motivé !



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac

Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : 06 22 48 26 52

Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine



FORMATIONS & COACHING

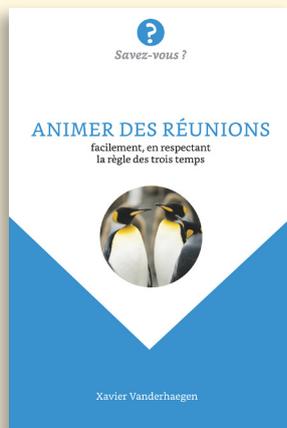
Ils nous ont fait confiance :



« Formation et Coaching » Siège social : 24100 Bergerac
 Mail : contact@vdhformations.eu / Tél : **06 22 48 26 52**
 Site Web : www.vdhformations.eu / Code APE : 8559 A

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 72 24 01475 24 auprès du préfet de région Aquitaine

Découvrez nos méthodes



Savez-vous Animer des réunions?

Découvrez et commandez notre méthode en format E-Book et papier, version Française et en Anglais sur :

[amazon.fr](https://www.amazon.fr)



Savez-vous Respirer?

Découvrez et commandez notre méthode en format E-Book et papier, version Française et en Anglais sur :

[amazon.fr](https://www.amazon.fr)



Savez-vous Prendre la parole en public?

Découvrez et commandez notre méthode en format E-Book et papier, version Française et en Anglais sur :

[amazon.fr](https://www.amazon.fr)



Suivez nous sur facebook

FORMATION ET COACHING

le catalogue des formations

Certification qualité  Datadock

Nos Formations 3.0 pour être en avance sur le changement :

Le mieux-être au travail

Pour en finir avec le stress, ..

L'intelligence Emotionnelle

Améliorer les relations professionnelles
et les rapports interpersonnels, ..

Le Management par la bienveillance

Adopter une nouvelle posture pour plus de performance collective

Nos Formations « classiques », toujours efficaces :

La conduite de réunion

Approfondir et intégrer les techniques de communication et d'animation de réunion
Développer ses capacités personnelles en conduite de réunion

Prendre la parole en public en toutes circonstances

Savoir convaincre, gérer son trac, rassurer, ..

Gestion du temps et des priorités

Anticiper et planifier ses activités en se centrant sur l'essentiel,
mettre en place une organisation personnelle et professionnelle efficace

Dynamique de groupe

Harmoniser les pratiques, réguler, échanger, mieux communiquer, ..

Formation de formateur

une augmentation des performances et de la rentabilité de votre entreprise,
tout cela en gaspillant moins d'énergie !

Nos formations spécifiques :

Savoir Improviser

Rebondir face à l'imprévu, être plus convaincant, ..

Expression scénique

Acquérir des notions d'espace scénique, déplacements-scénographie, ..