

Etre à l'aise dans les Situations d'Improvisation

L'activité professionnelle se caractérise aujourd'hui par une augmentation de l'incertitude et la nécessité de s'adapter rapidement à des situations nouvelles.

Faire face à des changements de dernière minute, ou aux pressions de son environnement, implique donc de développer ses capacités d'improvisation, en particulier dans les situations de communication (hiérarchie, collaborateurs, clients...) ou d'organisation du travail.

Personnes concernées

Toute personne confrontée, dans l'organisation de son travail ou dans ses communications, à la nécessité de s'adapter aux situations les plus diverses (prise de parole non préparée, gestion d'imprévus...)

Objectifs

- **Faire face** positivement et sereinement aux situations inattendues
- **Mobiliser** rapidement ses idées et ses ressources personnelles
- **Intervenir** oralement sans préparation, de manière claire et déterminée

Contenu

- **L'importance de connaître** ses réactions face à l'imprévu et son potentiel d'adaptation
- **Réagir** aux événements inattendus : retards, sollicitations, dérangements
- **Les réflexes à cultiver** : faire preuve de souplesse, repérer les priorités, mobiliser ses ressources
- **Surmonter** ses blocages personnels : travailler la confiance en soi et la capacité de s'affirmer
- **L'intervention orale à l'improviste** : technique de rassemblement de ses idées, fluidité mentale, canevas express
- **L'art de dire non** de façon constructive : développer son sens de la répartie
- **Faire face aux comportements négatifs** : critiques, agressivité, mise en cause

Particularités pédagogiques

- Exercices d'improvisation (imposée et choisie)
- Traitement de cas (situations impromptues, situations de changement)
- Apports de techniques spécifiques
- Traitement de cas réels rencontrés par les participants

Modes de diffusion

- Stage sur mesure
- Atelier pour groupe restreint
- Séances de conseil individuel

Contact :
01 40 20 04 09
info@pragma-consultants.fr