LIGUEIMPROMARCQ

CATALOGUE DES FORMATIONS

UNE **FORMATION** UNIQUE POUR CHAQUE BESOIN

LIGUEIMPROMARCQ.COM

PRÉSENTATION

La Ligue d'Improvisation Professionnelle de Marcq-en-Barœul (Nord/Hauts-de-France) est une compagnie théâtrale créée en 1992, présidée par Frédéric Barety et dirigée par Emmanuel Leroy. Elle réunit une quarantaine d'artistes professionnels (comédiens, musiciens, danseurs, circassiens, régisseurs..), tous experts dans l'art de l'improvisation.

Depuis 1993, la Ligue d'Improvisation intervient dans les entreprises, les Institutions, les Collectivités, avec des spectacles variés. Elle propose également plusieurs types de formation.

En 1998, la **LIGUE**IMPRO**MARCQ** a organisé la 6ème Coupe du Monde d'improvisation théâtrale. En 2001, elle a créé la Nuit de l'Impro ; en 2007, le Festival Au Nord d'Avignon ; en 2010, le 1er Championnat Régional de Catch'Impro et en 2013, elle réalise la première comédie musicale improvisée 'Modern Opera'.
En 2014, elle a également produit «Intimité conjugale», long métrage aux dialogues improvisés, réalisé par Pierre Lamotte, co-fondateur de la Ligue d'Impro.
Enfin, en 2015, elle a co-organisé la nouvelle Coupe du Monde d'Improvisation dont la finale s'est déroulée à l'Olympia Bruno Coquatrix.

La Ligue d'Impro, c'est plus de 20 000 spectateurs par an et 230 interventions différentes.

L'**IMPROVISATION** AU SERVICE DE LA **FORMATION**

« On n'apprend que ce que l'on rejoue »
Marcel Jousse

Dans les différentes formules que nous proposons, les participants sont toujours sollicités activement, soit pour partager leurs observations, soit pour jouer leur rôle.

Analyser et comprendre ses comportements, imaginer les changements possibles, s'entraîner à réaliser ces changements : cette méthode contribue à un véritable apprentissage impliquant autant le corps que l'esprit.

Les exercices d'improvisation permettent d'aborder toutes les situations professionnelles d'une manière simple et pragmatique.
L'entraînement avec un comédien professionnel rend crédibles les situations abordées, et amène les participants à « jouer le jeu » de l'apprentissage.

Les débriefings sont toujours empreints de bienveillance et constituent ainsi un véritable encouragement à dépasser ses limites et à s'améliorer.

Datadock
Organisme validé et référencé

LES FORMATIONS

COMMUNICATION INTERNE 4
- Team Building 5
- Anticiper et résoudre les conflits 6
- Accompagner une réflexion d'équipe 7

PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE 8
- Prévenir les risques psycho-sociaux 9
- S'offrir du bien-être 10

COMMUNICATION EXTERNE 11
- Prendre la parole en public 12
- Rebondir sur les situations imprévues 13
- Améliorer la relation au client / au public / à l'usager 14

CRÉATIVITÉ 15
- Susciter l'imaginaire 16
- Concevoir un projet créatif 17

LIGUEIMPROMARCQ

COMMUNICATION **INTERNE**

TEAM **BUILDING**

OBJECTIFS :

- Mieux connaître ses partenaires
- Développer la confiance collective
- Fédérer une équipe

CONTENUS :

- Découvrir ses moyens d'expression
- Accepter de s'écouter
- Prendre plaisir à jouer ensemble

MÉTHODES :

- Ateliers d'improvisation
- Entraînement et mini-match d'improvisation (1)

DURÉE :

- 2 heures, de 1 à 10 séances

(1) Mini-Match
Nous formons vos collaborateurs à participer à un mini-spectacle sous forme de match d'improvisation, en guise de restitution. Ce spectacle est encadré par un arbitre, un musicien et deux comédiens professionnels.

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

ANTICIPER ET RÉSOUDRE LES CONFLITS

OBJECTIFS :

• Comprendre les fonctionnements des conflits
• Repérer les attitudes émotionnelles favorisant ou apaisant les conflits
• Expérimenter les pistes de résolution des conflits

CONTENUS :

• Mise-en-scène des conflits
• Expression des émotions
• Analyse des ressentis
• Exploration des attitudes possibles
• Développement de la capacité d'écoute
• Développement de la capacité de parole
• Du conflit au compromis ; du compromis à l'accord

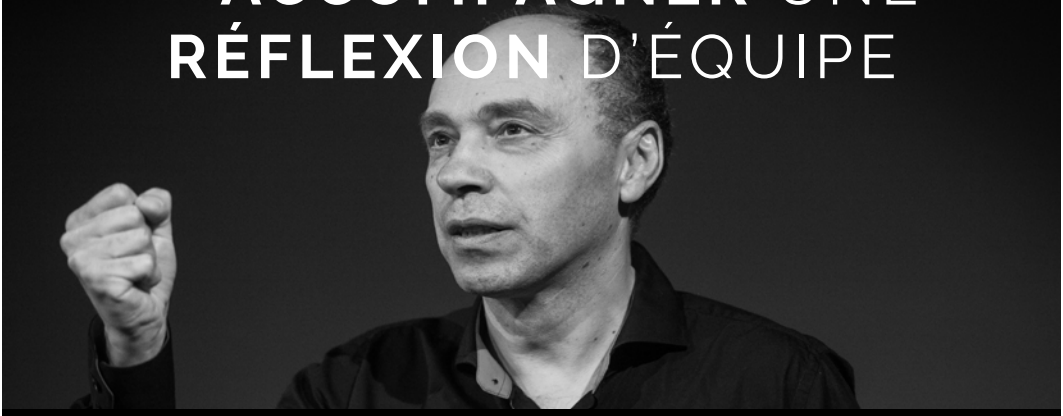
MÉTHODES :
• Maïeutique
• Conscience du souffle
• Exercices théâtraux d'expression
• Mises en situation
• Echanges, synthèse et bilan

DURÉE :
• 3 heures, de 1 à 6 séances

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

ACCOMPAGNER UNE RÉFLEXION D'ÉQUIPE



OBJECTIFS :

- Analyser ses pratiques
- Identifier un dysfonctionnement
- Repérer les croyances sous-jacentes
- Élaborer un plan de réajustement

CONTENUS :

- Partage d'expériences
- Expression des ressentis et des émotions
- Formulation des croyances
- Affirmation des besoins
- Conception des solution
- Plan d'action

MÉTHODES :

- Échanges
- Mises en situation
- Recours à la créativité collective
- Synthèse et bilan

DURÉE :

- À définir ensemble

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

PRÉVENTION ET **BIEN-ÊTRE**

LIGUEIMPROMARCQ

PRÉVENIR LES RISQUES **PSYCHO-SOCIAUX**

OBJECTIFS :

• Repérer les risques psycho-sociaux et leurs symptômes
• En identifier les conséquences
• Imaginer les bons comportements

CONTENUS :

• Nature des risques psycho-sociaux
• Facteurs provoquant des risques psycho-sociaux
• Ce que dit la loi
• Repérage des comportements à risques
• Expérimentation des bons comportements

MÉTHODES :
• Conférence Illustrée (2)

DURÉE :
• 2 heures

(2) Conférence illustrée
Deux comédiens professionnels jouent en direct les scénarios élaborés par le public, pour illustrer les situations à risques et leur résolution.

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

S'OFFRIR DU **BIEN-ÊTRE**

OBJECTIFS :

• Comprendre les enjeux de la qualité de vie au travail
• Expérimenter des pratiques favorisant le bien-être
• Élaborer des projets concrets

CONTENUS :

• Bien-être et productivité : quelles relations ?
• Échanges sur ce qui nuit et ce qui contribue à la qualité de vie au travail
• Vivre un temps de bien être
• Imaginer des solutions concrètes

MÉTHODES :

• Maïeutique
• Ateliers de bien-être (massages du dos, yoga, méditation pleine conscience, art manuel, etc.)
• Recherche de propositions en petits groupes
• Synthèse et bilan

DURÉE :

• 1/2 journée à 1 jour ou ateliers réguliers de 2 h

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

COMMUNICATION **EXTERNE**

LIGUEIMPROMARCQ

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

OBJECTIFS :
• Repérer les contextes de prise de parole en public et en identifier les enjeux.
• S'entraîner à l'expression orale et développer la confiance en soi
• S'adapter et rester en contact avec un groupe d'auditeurs
• Expérimenter une intervention orale en public, préparée puis improvisée

CONTENUS :
• Echanges sur les difficultés rencontrées
• Corps et gestuelle
• La voix et ses possibilités d'expression
• Prendre appui sur l'émotion
• Convaincre
• Les images mentales
• L'arborescence des idées
• La structuration d'une prise de parole
• Répondre aux questions du public
• L'improvisation d'une prise de parole
• Être en connexion avec l'assistance

MÉTHODES :
• Maïeutique
• Exercices théâtraux
• Jeux d'improvisation
• Jeux de rôle à partir de situations professionnelles vécues ou en devenir
• Analyse et synthèse

DURÉE :
• ½ journée à 3 jours

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

REBONDIR SUR LES SITUATIONS **IMPRÉVUES**

OBJECTIFS :

- Repérer le réel
- Accepter les émotions suscitées par l'imprévu
- Apprendre à s'adapter

CONTENUS :

- Pourquoi l'imprévu est facteur de stress
- L'impact des croyances
- L'observation du réel
- Les changements de comportement

MÉTHODES :

- Maïeutique
- Mises en situation professionnelles
- Echanges, synthèse et bilan

DURÉE :

- 1 journée

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

AMÉLIORER LA RELATION AU CLIENT / AU PUBLIC / À L'USAGER

OBJECTIFS :

• Repérer les a priori par rapport à autrui
• Découvrir les attitudes d'accueil et nouer une relation positive avec autrui
• Répondre aux attentes en fonction des possibles

CONTENUS :

• Développer ses capacités d'écoute verbale et non verbale
• Gammes de comportement
• Expression des besoins et reformulation
• Finaliser un deal

MÉTHODES :
• Maïeutique
• Exercices théâtraux
• Mises en situation professionnelle
• Echanges, synthèse et bilan

DURÉE :
• ½ journée à 2 jours

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

CRÉA**TIVITÉ**

LIGUEIMPROMARCQ

SUSCITER L'**IMAGINAIRE**

OBJECTIFS :

• Se connecter à son imaginaire
• Exprimer son originalité / sa créativité
• Harmoniser les deux hémisphères cérébraux (rationnel et sensible)

CONTENUS :

• S'ouvrir aux images mentales
• Oser s'exprimer
• Imaginer collectivement

MÉTHODES :
• Rêve éveillé
• Exercices théâtraux
• Improvisations collectives

DURÉE :
• 1/2 ou une 1 journée

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

CONCEVOIR UN **PROJET CRÉATIF**

OBJECTIFS :

- Formuler une idée de projet
- Ouvrir la palette de propositions
- Structurer et expérimenter les étapes de conception
- Aboutir à un plan d'action

CONTENUS :

- Identifier le besoin
- Prendre le temps de l'imaginaire / la créativité
- Trier les propositions
- Processus de décision
- Création d'un planning de réalisation

MÉTHODES :

- Exercices théâtraux d'expression
- Elaboration d'un test
- Mises en situation
- Échanges, synthèse et bilan

DURÉE :

- 1 journée

Les contenus, méthodes et durée sont modulables selon les attendus et le public.

LIGUEIMPROMARCQ

Les formations sont animées par un comédien-consultant. Il peut être accompagné d'un ou plusieurs artistes-improvisateurs selon les objectifs visés, le nombre de participants et la formule choisie.

Nous pouvons répondre à d'autres demandes, en fonction des besoins de votre service.

La Ligue d'Improvisation propose aussi des spectacles en entreprise.
Catalogue sur demande auprès de **jdufresne@ligueimpromarcq.com**

LIGUEIMPROMARCQ

CONTACT :
ODILE **BOULANGER**
07 49 45 31 61
odile@ligueimpromarcq.com

43, RUE DU QUESNE - BP 34046
59704 MARCQ-EN-BAROEUL
CEDEX
03 20 98 44 44

PRÉSIDENT : FRÉDÉRIC **BARETY** - DIRECTEUR ARTISTIQUE ET PÉDAGOGIQUE : EMMANUEL **LEROY**
COORDINATEUR : PIERRE **LAMOTTE** - ADMINISTRATEUR : JÉRÔME **DUFRESNE**
CHARGÉE DE DIFFUSION ET DE FORMATION : ODILE **BOULANGER**
RELATIONS PUBLIQUES : CÉLINE **DE BEER** - WEBMASTER : BRUNO **STAS**
PHOTOS : © JÉRÔME **DUFRESNE** ET PIERRE **LAMOTTE**
LICENCE DE SPECTACLES **N° 2 115489**

MARCQ-EN-BARŒUL
UN ART DE VIVRE

MEL
MÉTROPOLE

Nord
le Département

Suivez nous sur :