

Atelier Théâtre et Ressources

Contexte

Les demandeurs d'emploi de longue durée sont souvent affectés par un lourd sentiment d'échec qui s'amplifie à chaque tentative et qui mène à une « dévalorisation globale » : perte de confiance, isolement social, mauvaise image de soi, problèmes de communication. La spirale de l'échec les entraîne dans une remise en question permanente freinant considérablement leur volonté d'aller dans une démarche d'insertion professionnelle.

Description et contenu des actions

L'action se déroule en groupe à raison d'un atelier de 3h30 par semaine pendant 12 semaines.

- Il se compose en 3 modules :

Module 1 : reconnaître et identifier ses atouts personnels.

Module 2 : s'affirmer et se positionner à travers sa voix, son regard, son corps et sa gestuelle adaptée à sa propre communication.

Module 3 : Prendre confiance en soi dans l'entrée en relation avec l'autre, dans le milieu professionnel.

L'action repose sur une méthode constituée de différentes approches intégratives complémentaires :

- Coaching individuel et collectif
- Sophrologie et relaxation
- Jeu de rôle et improvisation de scènes
- Techniques théâtrales.

Finalité

Les actions visent à améliorer la communication verbale et non verbale des participants, adapter leur comportement au contexte de l'entreprise, reprendre confiance en eux, valoriser leur image et leur présentation, augmenter leurs compétences relationnelles, intégrer une expression orale positive, adopter une meilleure maîtrise d'eux-mêmes.

Nombre de places : 8 à 12 personnes

Lieu : Lunel ou Carnon en fonction du lieu de résidence des participants