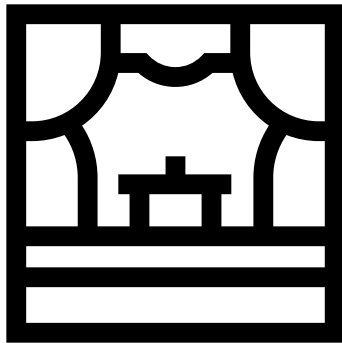


## 2 ÉTAPES

### ÉTAPE 1 : THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Objectifs :

1. Découvrir les outils de l'improvisation pour **développer la confiance** en soi, la confiance en l'autre
2. Prendre conscience de l'**importance du collectif** de manière ludique.
3. Encourager l'audace, la **prise de parole**



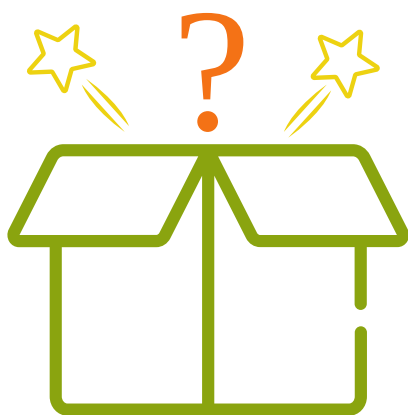
L'improvisation théâtrale est une technique de communication éprouvée, opérant à partir de jeux et d'exercices simples, avec des **misés en situations dynamiques** qui permettent de découvrir son potentiel personnel face aux circonstances.

Le match d'improvisation théâtrale utilise les mêmes codes de langage que le sport, et ce, pour **construire un dialogue positif avec soi et les autres**, faire face à l'inattendu et savoir être en équipe.

Programme **1h d'atelier** :

- Présentation des grands principes de l'improvisation
- Exercices d'improvisation pour stimuler la voix, la communication verbale et non verbale.
- Exercices d'improvisation pour développer l'engagement collectif, la co-construction.
- Mini improvisations par équipe de 4 à 6 personnes.





## ÉTAPE 2 : CHALLENGE BOÎTE MYSTÈRE

Une boîte mystère est fournie à chaque équipe, y sont réunis tous les ingrédients pour préparer 1 recette salée et 1 recette sucrée en un temps limité. Les équipes se retrouvent ensuite pour une dégustation repas.

[Téléchargez la plaquette Challenge Boîte Mystère pour en savoir plus.](#)



LES



- Développer la créativité
- Progresser sur le lâcher prise
- Rigoler entre collègues

Une pincée  
D'HUMOUR

Une bonne dose de  
SAVOIR-FAIRE

Un tour de main  
PRÉCIS

Du plaisir  
À VOLONTÉ

