

# ALEXANDRA LAPLANCHE

## *Le corps et l'esprit en mouvement*

### **ATELIER THÉÂTRE ENTR. ACT EN ENTREPRISE & MIEUX ÊTRE**



## L'entreprise comme scène de coopération.



Forte de mes formations et expériences de théâtre, relaxation, animation d'ateliers et près de 15 ans dans les Ressources Humaines, j'accompagne les entreprises dans une démarche de mieux-être et de cohésion. J'interviens pour favoriser l'expression, la communication, la performance et l'épanouissement professionnel au sein des équipes.

### ***Cohésion, gestion du stress et des émotions, prise de parole !***

#### **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

- Renforcer la cohésion d'équipe et la communication interne,
- Favoriser la créativité et la prise d'initiative,
- Gérer le stress et les émotions au travail,
- Améliorer la confiance en soi et la prise de parole,
- Développer l'assertivité,

#### **CONTENU DES ATELIERS**

- Exercices de respiration et relaxation adaptés au bureau,
- Jeux de rôle et improvisation pour la communication,
- Mise en voix et expression corporelle,
- Créations collectives pour renforcer la collaboration,

#### **PUBLIC ET MODALITÉS**

- Entreprises, équipes, managers
- Durée : 1h à 2h (adaptable selon les besoins)
- Fréquence : ponctuelle ou régulière
- Lieu : sur site ou en visio
- Tarif : sur devis

#### **CONTACT**

[ameshidopro.fr](http://ameshidopro.fr)

[alexandra.laplanche-art.com](http://alexandra.laplanche-art.com)

[alexandra.laplanche.art@gmail.com](mailto:alexandra.laplanche.art@gmail.com)

📞 [0696 37 23 07](tel:0696372307)

