



Insolite

**Objectifs :**

La pratique du mime entraîne :

Tonicité et relaxation

Augmentation de la capacité respiratoire

Evacuation de l'adrénaline

Production d'endorphines (hormones du bien être)

Amélioration de la qualité du sommeil

Travail musculaire doux et profond

L'objectif de cette formation est d'être capable d'établir des protocoles utilisant la compréhension des techniques du mime dans toutes les situations.

**Formateur :**

**Simone CONEIN GAILLARD**

Professeur de mime, mimographe

Psychomotricienne Diplômée en Sophrologie médicale

Attachée d'enseignement à la Pitié Salpêtrière.

**Méthodes & Moyens :**

Le mime corporel, le pantomime, le travail sur la conscience de la respiration, l'improvisation.

Le mime, c'est :

Trouver la justesse du geste et la vérité de l'attitude.

Découvrir son propre rythme dans le silence

L'éveil corporel par le mime

apporte un travail sur la concentration, les sensations, la créativité, l'écoute de soi et de l'autre, la communication et le partage.

Cette formation s'intègre à une formation gestion du stress ou communication par sessions de 30 à 60 minutes.

Des sessions peuvent être programmées à l'issue d'une réunion difficile, ou avant une concertation importante pour améliorer la communication et amoindrir les tensions.

08COM021

## GESTION DU STRESS ET AFFIRMATION DE SOI PAR LES TECHNIQUES DU MIME

**PROGRAMME**

- Perception du schéma corporel à travers les mouvements expressifs, signifiés, codifiés, symboliques et créatifs du mime et de l'imaginaire.
- Restructuration temporel-spatial au moyen du mime corporel.
- Appréhension de l'espace à travers le pantomime et l'improvisation.
- Travail sur l'écoute de soi, de l'autre, et du groupe avec le masque neutre.
- Travail autour du miroir par l'observation, l'imitation et l'identification.

**1. S'OCCUPER DE SOI.**

« C'est apprendre à être à l'écoute de soi pour mieux entendre l'autre »

Le mime est moyen d'éveil corporel.

**2. UNE ÉQUIPE PLUS SOUDÉE.**

Le mime a pour vocation de connecter librement les participants entre eux sans passer par une communication verbale. Il crée ou renforce les liens unissant un groupe et établit une complicité entre ses membres. Il amène les personnes à un même état d'esprit d'ouverture, axé sur le moment présent.

**3. DAVANTAGE D'OPTIMISME.**

Le mime, discipline vivante, favorise l'optimisme, permet une détente profonde et rapide, renforce et augmente durablement le niveau de bienveillance, de créativité, de performance des personnes.

Le mime est une technique rapide et efficace pour accroître les connections intracérébrales, il permet de conjuguer rigueur et créativité.

**4. MIEUX SE COMPRENDRE POUR MIEUX COMMUNIQUER.**

Le langage constitue 20 à 30% de la communication. Nombre d'informations passent par le regard, l'expression, la gestuelle, la posture... Le mime améliore la communication en agissant directement sur le savoir être : Prise de contact, qualité de l'accueil, écoute active de l'autre, création d'un climat convivial et de confiance. Il permet de prendre du recul sur soi et de mieux s'adapter à l'autre en développant une nouvelle écoute, une observation plus précise et respectueuse de vos interlocuteurs.

**4. OPTIMISE LES APPRENTISSAGES ET LA MEMORISATION.**

Intégrer les techniques du mime en début ou fin de session dans vos programmes de formation en ressources humaines, en techniques de vente ou de management.

**5. INFLUENCE SUR L'ETAT D'ESPRIT.**

La pratique du MIME permet de mieux utiliser le feed-back de dédramatiser la portée des enjeux et de prendre de la distance. Elle permet également de lutter efficacement contre la timidité et les inhibitions.

**6. MURIR AVEC LE MIME.**

Créer des ateliers de mime pour prendre conscience de manière ludique de la fictivité de certaines de nos attitudes en entreprise.

**7. GERER LE STRESS.**

Savoir identifier nos causes de stress pour pouvoir mieux les combattre. Maîtriser des techniques simples d'évacuation du stress et de relaxation express.

**8. DEVELOPPE VOTRE IMAGE.**

Le mime est une technique moderne et unique pour développer de nouveaux comportements matures. Il s'inscrit dans une politique novatrice de recherche de moyens pour développer durablement le capital humain et créer de la valeur ajoutée.

Public	Durée	Lieu	Inscription
Tous	Sessions d'1 heure	intra	<a href="mailto:contact@biosens.net">contact@biosens.net</a>