

FORMATION CAPITAL CONFIANCE\*

APPRENDRE À  
**MIEUX SE  
CONNAÎTRE**

avec **Sallah Laddi** réalisateur, **Salowa.K** coach en image personnelle et  
**Emilie Chauchereau** coach en développement personnel et praticienne EFT

**Formation adulte 5 jours**  
\*Activité enregistrée sous le numéro 75170215317.  
Ne vaut pas agrément de l'Etat.

**coolisses**

05.46.41.88.99  
coolisses@wanadoo.fr

***Où se situe la frontière entre le « Moi je » et le « Nous autres » ?***

***Entre obstacles, écueils et atouts ?***

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

*Public concerné : Adultes (groupe de 4 à 8 stagiaires par session)*

*Durée de la formation : 5 jours*

*Horaires : 9h00 / 12h30 – 13h30 / 17h00*

*Lieu de la formation :*

*Association « **Coolisses** » – La Rochelle*

*13 rue de l'Aimable Nanette lieu dit Le Gabut.*

*Contact : [coolisses@wanadoo.fr](mailto:coolisses@wanadoo.fr)*

*Coût de la formation : 725 € par personne.*

Activité enregistrée sous le numéro 75170215317. Ne vaut pas agrément de l'État.

Cette formation peut faire l'objet de financements.

*Nos travaux reposent sur trois axes s'appuyant sur les techniques du « Jeu d'acteur face à la caméra » :*

- Décrypter et confirmer sa personnalité.
- Restaurer l'estime de soi.
- Permettre l'adéquation intériorité et extériorité de sa personnalité.

Cette formation permet aux stagiaires de mieux se comprendre, d'aller plus facilement vers les autres et de remettre en question leurs certitudes.

## PLANNING DE LA FORMATION

Tous nos débriefings sont basés sur le visionnage des exercices de la veille, afin que chaque participant puisse avoir une lecture objective, réaliste de sa propre personnalité de manière à lever certains freins.

### Jour 1 : Aller vers l'autre et trouver sa place au sein du groupe.

#### ➤ Matin :

- Accueil des Stagiaires.
- « CADENCES » : Exercice filmé, le stagiaire face à la caméra incarne une situation et nous propose de courtes improvisations au rythme de l'encadrant. Des variations corporelles et verbales sont alternées.
- Échanges sur les émotions ressenties lors de cet exercice.
- Visionnage de l'exercice et débriefing avec les intervenants.

#### ➤ Après-midi :

- « JEU FACE A LA CAMERA ».
- Visionnage et analyse des comportements et attitudes des stagiaires.

## Jour 2 : Aller vers l'autre et oser, inviter, la parole.

### ➤ Matin :

- Suite du débriefing de la veille.
- Improvisation en binômes, quatre scénarios seront proposés.

### ➤ Après-midi :

- Étude de styles.
- Exercice filmé : « Entretien de recrutement ».
- Débriefing de l'exercice avec les intervenants.
- « Incarner un personnage ».

## Jour 3 : Remettre en question ses propres certitudes.

### ➤ Matin :

- Présentation de ce qu'est l'EFT.
- Sortie shopping pour une partie du groupe, avec Salowa dans une boutique du centre ville. Conseils sur les tenues à adopter selon les circonstances et adaptées à chacun.
- Pour le second groupe : exercices filmés (Récits au fil de soi) et pratique d'EFT en atelier.

### ➤ Après-Midi :

- Activités inversées pour chacun des groupes
- Relever un défi : mémoire et contraintes. Incarner un personnage.

## Jour 4 : Décrypter et confirmer sa personnalité.

### ➤ Matin :

- Débriefing de la veille avec les intervenants.
- Atelier de mise en scène des émotions.

### ➤ Après-Midi :

- Débriefing de l'exercice du matin
- Reprise du test « Incarner un personnage autre que soi ».

## Jour 5 : Se comprendre (soi et ensemble)

### ➤ Matin :

- Exercice filmé d'interprétation
- Débriefing de l'exercice avec les intervenants.

### ➤ Après-Midi :

- Récolte des témoignages des stagiaires, seuls face à la caméra.
- Jeux de scénettes divertissantes.
- Débat entre les stagiaires et les intervenants.