



LIGUEIMPROMARCQ

CATALOGUE DES FORMATIONS

UNE **FORMATION** UNIQUE POUR CHAQUE BESOIN



LIGUEIMPROMARCQ.COM

PRÉSENTATION

La Ligue d'Improvisation Professionnelle de Marcq-en-Barœul (Nord/Hauts-de-France) est une compagnie théâtrale créée en 1992, présidée par Frédéric Barety et dirigée par Emmanuel Leroy. Elle réunit une quarantaine d'artistes professionnels (comédiens, musiciens, danseurs, cirassiens, régisseurs...), tous experts dans l'art de l'improvisation.

Depuis 1993, la Ligue d'Improvisation intervient dans les entreprises, les Institutions, les Collectivités, avec des spectacles variés. Elle propose également plusieurs types de formations.



En 1998, la **LIGUE IMPROMARCO** a organisé la 6ème Coupe du Monde d'improvisation théâtrale. En 2001, elle a créé la Nuit de l'Impro ; en 2007, le Festival Au Nord d'Avignon ; en 2010, le 1er Championnat Régional de Catch'Impro et en 2013, elle réalise la première comédie musicale improvisée 'Modern Opera'.

En 2014, elle a également produit «Intimité conjugale», long métrage aux dialogues improvisés, réalisé par Pierre Lamotte, co-fondateur de la Ligue d'Impro.

Enfin, en 2015, elle a co-organisé la nouvelle Coupe du Monde d'Improvisation dont la finale s'est déroulée à l'Olympia Bruno Coquatrix.

La Ligue d'Impro, c'est plus de 20 000 spectateurs par an et 230 interventions différentes.

L'IMPROVISATION AU SERVICE DE LA FORMATION

« On n'apprend que ce que l'on rejoue »
Marcel Jousse



Dans les différentes formules que nous proposons, les participants sont toujours sollicités activement, soit pour partager leurs observations, soit pour jouer leur rôle.

Analyser et comprendre ses comportements, imaginer les changements possibles, s'entraîner à réaliser ces changements : cette méthode contribue à un véritable apprentissage impliquant autant le corps que l'esprit.

Les exercices d'improvisation permettent d'aborder toutes les situations professionnelles d'une manière simple et pragmatique. L'entraînement avec un comédien professionnel rend crédibles les situations abordées, et amène les participants à « jouer le jeu » de l'apprentissage.

Les débriefings sont toujours empreints de bienveillance et constituent ainsi un véritable encouragement à dépasser ses limites et à s'améliorer.

LES FORMATIONS



COMMUNICATION INTERNE	4
- Team Building	5
- Anticiper et résoudre les conflits	6
- Accompagner une réflexion d'équipe	7
PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE	8
- Prévenir les risques psycho-sociaux	9
- S'offrir du bien-être	10
COMMUNICATION EXTERNE	11
- Prendre la parole en public	12
- Rebondir sur les situations imprévues	13
- Améliorer la relation au client / au public / à l'utilisateur	14
CRÉATIVITÉ	15
- Susciter l'imaginaire	16
- Concevoir un projet créatif	17



LIGUEIMPROMARCQ

COMMUNICATION **INTERNE**





LIGUE IMPROMARCO

TEAM BUILDING

OBJECTIFS :

- Mieux connaître ses partenaires
- Développer la confiance collective
- Fédérer une équipe

CONTENUS :

- Découvrir ses moyens d'expression
- Accepter de s'écouter
- Prendre plaisir à jouer ensemble



MÉTHODES :

- Ateliers d'improvisation
- Entraînement et mini-match d'improvisation (1)

DURÉE :

- 2 heures, de 1 à 10 séances

(1) Mini-Match

Nous formons vos collaborateurs à participer à un mini-spectacle sous forme de match d'improvisation, en guise de restitution. Ce spectacle est encadré par un arbitre, un musicien et deux comédiens professionnels.

ANTICIPER ET RÉSOUDRE LES CONFLITS

OBJECTIFS :

- Comprendre les fonctionnements des conflits
- Repérer les attitudes émotionnelles favorisant ou apaisant les conflits
- Expérimenter les pistes de résolution des conflits

CONTENUS :

- Mise en scène des conflits
- Expression des émotions
- Analyse des ressentis
- Exploration des attitudes possibles
- Développement de la capacité d'écoute
- Développement de la capacité de parole
- Du conflit au compromis ; du compromis à l'accord



MÉTHODES :

- Maïeutique
- Conscience du souffle
- Exercices théâtraux d'expression
- Mises en situation
- Echanges, synthèse et bilan

DURÉE :

- 3 heures, de 1 à 6 séances

ACCOMPAGNER UNE RÉFLEXION D'ÉQUIPE



OBJECTIFS :

- Analyser ses pratiques
- Identifier un dysfonctionnement
- Repérer les croyances sous-jacentes
- Élaborer un plan de réajustement

CONTENUS :

- Partage d'expériences
- Expression des ressentis et des émotions
- Formulation des croyances
- Affirmation des besoins
- Conception des solutions
- Plan d'action



MÉTHODES :

- Échanges
- Mises en situation
- Recours à la créativité collective
- Synthèse et bilan

DURÉE :

- À définir ensemble



LIGUE IMPROMARcq

PRÉVENTION ET **BIEN-ÊTRE**



PRÉVENIR LES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX



OBJECTIFS :

- Repérer les risques psycho-sociaux et leurs symptômes
- En identifier les conséquences
- Imaginer les bons comportements

CONTENUS :

- Nature des risques psycho-sociaux
- Facteurs provoquant des risques psycho-sociaux
- Ce que dit la loi
- Repérage des comportements à risques
- Expérimentation des bons comportements



MÉTHODES :

- Conférence Illustrée (2)

DURÉE :

- 2 heures

(2) Conférence illustrée

Deux comédiens professionnels jouent en direct les scénarios élaborés par le public, pour illustrer les situations à risques et leur résolution.



LIGUEIMPROMARCO

S'OFFRIR DU BIEN-ÊTRE



OBJECTIFS :

- Comprendre les enjeux de la qualité de vie au travail
- Expérimenter des pratiques favorisant le bien-être
- Élaborer des projets concrets

CONTENUS :

- Bien-être et productivité : quelles relations ?
- Échanges sur ce qui nuit et ce qui contribue à la qualité de vie au travail
- Vivre un temps de bien être
- Imaginer des solutions concrètes



MÉTHODES :

- Maïeutique
- Ateliers de bien-être (massages du dos, yoga, méditation pleine conscience, art manuel, etc.)
- Recherche de propositions en petits groupes
- Synthèse et bilan

DURÉE :

- 1/2 journée à 1 jour ou ateliers réguliers de 2 h



LIGUEIMPROMARCO

COMMUNICATION **EXTERNE**





LIGUE IMPROMARCO

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC



OBJECTIFS :

- Repérer les contextes de prise de parole en public et en identifier les enjeux.
- S'entraîner à l'expression orale et développer la confiance en soi
- S'adapter et rester en contact avec un groupe d'auditeurs
- Expérimenter une intervention orale en public, préparée puis improvisée

CONTENUS :

- Echanges sur les difficultés rencontrées
- Corps et gestuelle
- La voix et ses possibilités d'expression
- Prendre appui sur l'émotion
- Convaincre
- Les images mentales
- L'arborescence des idées
- La structuration d'une prise de parole
- Répondre aux questions du public
- L'improvisation d'une prise de parole
- Être en connexion avec l'assistance



MÉTHODES :

- Maïeutique
- Exercices théâtraux
- Jeux d'improvisation
- Jeux de rôle à partir de situations professionnelles vécues ou en devenir
- Analyse et synthèse

DURÉE :

- ½ journée à 3 jours

REBONDIR SUR LES SITUATIONS IMPRÉVUES

OBJECTIFS :

- Repérer le réel
- Accepter les émotions suscitées par l'imprévu
- Apprendre à s'adapter

CONTENUS :

- Pourquoi l'imprévu est facteur de stress
- L'impact des croyances
- L'observation du réel
- Les changements de comportement



MÉTHODES :

- Maïeutique
- Mises en situation professionnelles
- Echanges, synthèse et bilan

DURÉE :

- 1 journée



LIGUEIMPROMARCO

AMÉLIORER LA RELATION AU CLIENT / AU PUBLIC / À L'USAGER

OBJECTIFS :

- Repérer les a priori par rapport à autrui
- Découvrir les attitudes d'accueil et nouer une relation positive avec autrui
- Répondre aux attentes en fonction des possibles

CONTENUS :

- Développer ses capacités d'écoute verbale et non verbale
- Gammes de comportement
- Expression des besoins et reformulation
- Finaliser un deal



MÉTHODES :

- Maïeutique
- Exercices théâtraux
- Mises en situation professionnelle
- Echanges, synthèse et bilan

DURÉE :

- ½ journée à 2 jours



LIGUE IMPROMARCO

CRÉATIVITÉ





LIGUE IMPRO MARÇAY

SUSCITER L'IMAGINAIRE



OBJECTIFS :

- Se connecter à son imaginaire
- Exprimer son originalité / sa créativité
- Harmoniser les deux hémisphères cérébraux (rationnel et sensible)

CONTENUS :

- S'ouvrir aux images mentales
- Oser s'exprimer
- Imaginer collectivement



MÉTHODES :

- Rêve éveillé
- Exercices théâtraux
- Improvisations collectives

DURÉE :

- 1/2 ou une 1 journée



LIGUE IMPROMARCO

CONCEVOIR UN PROJET CRÉATIF



OBJECTIFS :

- Formuler une idée de projet
- Ouvrir la palette de propositions
- Structurer et expérimenter les étapes de conception
- Aboutir à un plan d'action

CONTENUS :

- Identifier le besoin
- Prendre le temps de l'imaginaire / la créativité
- Trier les propositions
- Processus de décision
- Création d'un planning de réalisation



MÉTHODES :

- Exercices théâtraux d'expression
- Elaboration d'un test
- Mises en situation
- Échanges, synthèse et bilan

DURÉE :

- 1 journée



Les formations sont animées par un comédien-consultant. Il peut être accompagné d'un ou plusieurs artistes-improvisateurs selon les objectifs visés, le nombre de participants et la formule choisie.



Nous pouvons répondre à d'autres demandes, en fonction des besoins de votre service.

La Ligue d'Improvisation propose aussi des spectacles en entreprise.
Catalogue sur demande auprès de jdufresne@ligueimpromarcq.com



LIGUEIMPROMARCO

CONTACT :

EMMANUEL LEROY

07 89 67 26 56 / 03 20 98 44 44
contact@ligueimpromarcq.com

55 RUE MONTGOLFIER - BP 34046
59704 MARCQ-EN-BAROEUL
CEDEX

PRÉSIDENT : BENOÎT **MOTYCKA** - DIRECTEUR ARTISTIQUE ET PÉDAGOGIQUE : EMMANUEL **LEROY**
COORDINATEUR : PIERRE **LAMOTTE** - ADMINISTRATEUR : JÉRÔME **DUFRESNE**
RELATIONS PUBLIQUES : CÉLINE **DE BEER**
PHOTOS : © JÉRÔME **DUFRESNE** ET PIERRE **LAMOTTE**
LICENCE DE SPECTACLES N° 2 115489



Suivez nous sur :

