



PROGRAMME

LE THÉÂTRE-FORUM DES ÉMOTIONS COMPRENDRE ET GÉRER ÉMOTIONS, ESTIME de SOI, COMMUNICATION ET CONFLITS

Version du 11 08 2025

Description du programme :

Le programme a pour but de prévoir les modalités et conditions de réalisation de la formation dans sa globalité.

Durée :

La formation a une durée globale de 12 HEURES

Selon le contexte et lieu, cela peut s'organiser en un weekend de 2 journées de 6h00 ou 1H30 par semaine pendant 8 semaines.

Profils des apprenants :

- Particuliers, Salariés ou demandeurs d'emploi, visant à une meilleure connaissance de soi et améliorer leurs compétences et relations interpersonnelles
- Institutions et entreprises pour améliorer leur gestion de stress et conflits, pour stimuler davantage d'esprit d'équipe, stimuler créativité et confiance
- Professionnels à leur compte ou animateurs intervenant auprès des associations avec public en souffrances psychiques et émotionnelles souhaitant une montée en compétences au sujet de l'intelligence émotionnelle et de jeux de confiance, estime et coopération et communication
- Parents pour une amélioration des compréhension de leurs enfants et une meilleure communication en famille

Prérequis :

La formation **LE THÉÂTRE-FORUM DES ÉMOTIONS** est accessible aux personnes majeures sans tutelle ou curatelle, parlant et comprenant le français.

Accessibilité et délai d'accès :

Les formations sont accessibles aux femmes et aux hommes majeurs.

Pour toutes les personnes ayant des besoins spécifiques ou en situation de handicap, merci de vous adresser à notre référent handicap. Madame Fanny Guillermon, directrice de FZHQ formations par téléphone ou par mail afin de trouver la meilleure façon de répondre à vos besoins.



Contacts :

Référente pédagogique : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Référente handicap formation : Fanny Guillermont, directrice FZHQ

Référente administratif : Elodie Escoute, fondatrice Assisteo Solution

Délai d'accès et d'inscription :

À la suite de l'inscription, la formation se déroule sur la session suivante fixée par FZHQ Formations.

L'inscription sera officiellement validée une fois le dossier complet réceptionné :

- Fiche d'inscription remplie (téléchargeable depuis le site) renvoyée par mail,
- A la suite de l'appel découverte réalisé avec la directrice de FZHQ Formations,
- Réponse au questionnaire "l'analyse du besoin" via un lien envoyé par mail,
- Envoi du « Dossier contrat » : CGV, contrat, devis, règlement intérieur (à remplir, signer et parapher avant retour),
- Dès réception du « Dossier contrat » et l'encaissement de l'acompte, le test de positionnement à l'entrée sera envoyé et à retourner maximum 7 jours avant le début de la formation,
- Une convocation sera envoyée au bénéficiaire maximum 15 jours avant le début de la formation avec les conditions de la formation (dates, horaires, lieu et conditions d'accès).

Objectifs pédagogiques :

Les bénéficiaires de cette formation auront la capacité de :

- Connaître l'alphabet de l'intelligence émotionnelle, le reconnaître en soi et en les autres,
- Comprendre et reconnaître les besoins derrière les émotions et les conflits,
- Apprendre des techniques pour gérer ses émotions et favoriser l'estime de soi et la confiance ; respiration, relaxation, visualisation et d'autres issus de l'hypnose et ou de la méditation.
- Apprendre des techniques pour établir une communication de coopération, bienveillance, tolérance pour gérer des conflits
- Éveiller plus de créativité et intuition et ainsi améliorer la Confiance en Soi et l'Estime de Soi

En fonction du public concerné les thématiques suivantes pourront être approfondis:

- *pour parents et intervenants auprès des enfants; développement de l'enfant, besoins de l'enfant*



- *pour des entreprises* *approfondir l'esprit d'équipe, la créativité et la gestion de conflits ;*
- *pour tout particulier; approfondir la connaissance de soi et améliorer ses relations interpersonnelles.*

Contenu de la formation :

La formation s'alterne sur des moments de :

Module pratique artistique : principalement Jeux issus du théâtre-forum d'Augusto Boal, de l'écriture, du mouvement, de l'art-plastique;

A : Jeux de connaissance de soi, de confiance en soi et en l' autre, de coopération , d'éveil créatif grâce

Le jeu révèle déjà des parties de nous même, cela facilitera ainsi la connaissance de soi et la compréhension de l'autre.

Le jeu facilitera les liens avec les autres, améliorera le travail d'équipe et la compréhension de notre type de fonctionnement face à l' autre et ainsi la résolution de conflits .

B : La mise en scène d' une situation contenant un conflit à analyser , comprendre , résoudre. C'est un moment de jeu plus long; la situation est choisie parmi les propositions des participants (ou de la formatrice si des idées manquent) , et évidemment en lien avec nos objectifs (parentalité; entreprise; ou de développement personnel).

Module théorique :

C : Un temps de parole et de prise de notes de ce qui est observé.

Lecture et compréhension des supports écrits proposés par la formatrice ; ceci vont à chaque étape résumer les points clé de chaque thème comme; l' intelligence émotionnelle , les besoins, les blessures, les clés de la communication, l'estime ...

Module détente:

D : Un temps de ressourcement intérieur; grâce à des visualisations , relaxations, affirmations positives , outils précieux pour la gestion des émotions, l'amélioration de l'estime de soi, la confiance en soi, en les autres et en la vie.

Contenu de la formation :

La formation comporte 8 ateliers avec chacun son sujet théorique spécifique, sa pratique artistique (théâtrale pour la plupart); sa séance de relaxation. Le nombre de participants est maximum 8 de façon à donner l'opportunité à chaque participant de mettre en scène une problématique lui appartenant et avoir le temps de la comprendre et l'analyser.

Atelier 1 : Confiance en Soi et Estime de Soi



Pratique: Jeux de théâtre et art
corps son histoire

plastique -collage portrait - son

Théorie: les sujets suivants: l'image de soi, **la confiance en soi et l'estime de soi**

Relaxation La pratique régulière des techniques de relaxation, visualisation ,
affirmation positives, à la fin de chaque atelier, apporte une meilleure compréhension
de l'état émotif de chacun et la gestion de cet état.

Atelier 2 : .Trouver sa place ; l'impact de la famille

Pratique : jeux de théâtre pour mettre en scène une situation familiale réelle vécue
par un (ou plusieurs des participants selon le temps) et voir quelle est la place qui
nous a été attribuée , quels mots nous ont façonné dans l' enfance , et quels sont les
impacts dans notre vie maintenant .

Théorie : comprendre , avec des supports théoriques, l'impact de notre enfance
envers notre vie actuelle ; les liens entre **blessures de l'enfance** et nos attitudes et
schémas répétitifs.

Relaxation

Atelier 3 : Gestion des Émotions, trac et stress.

Pratique: théâtrale et mise en scène de situations de stress ou d' autres émotions
vécu réellement par les participants dans leurs vie

Théorie approfondira l'alphabet de l'**intelligence émotionnelle**, aidera à reconnaître
les émotions en soi et chez les autres et à reconnaître les besoins derrière les
émotions et les situations.

Relaxation

Atelier 4 : Emotions, Communication et Conflits

Pratique : **jeux de théâtre** permettant des mises en scène de situation de conflit pour
aboutir à un dialogue de coopération, bienveillant, tolérant qui permet de gérer des
conflits.Approfondir la reconnaissance des différentes émotions présentes dans ces
situations et renforcer leurs gestions,

Théorie sur supports résume les clés de la **communication** du succès et gestion de
conflit .

Relaxation

Atelier 5: Soi et son Environnement

Pratique : Les **jeux de théâtre**, l'improvisation, expérimenter différents rôles et
expériences de vie afin de trouver la place où l'on se sent le plus à l'aise.

Théorie travaillera les **besoins derrière chaque émotion** , réaction émotionnelle dans
chaque situation

Relaxation

Atelier 6 : Parentalité



Pratique ; jeux de théâtre,
scène, visant à mettre en
enfants, pour analyser et échanger sur comment répondre à ces situations et leurs
besoins.

grâce aux différentes mises en
situation leur vécu avec les

Théorie est un résumé pour comprendre le développement de l'enfant, les **besoins de l'enfant**, les blessures de l'enfance et comment gérer grâce à des techniques de parentalité

Relaxation

Atelier 7 : Éveiller sa créativité

Pratique: écriture intuitive et créative, les jeux de mots , analyser son nom et prénom et jouer en faisant des associations intuitives à chaque lettre; et avoir le sens des mots permet d'éveiller sa créativité et son intuition. **Lecture** de textes inspirants choisis et création de ses propres affirmations positives.

Théorie : Nous parlerons des **croyances négatives vs affirmation positives**

Relaxation

Atelier 8 : Éveiller son Intuition

Pratique: Danse improvisé et exercices de **voix** -- chœur et coryphée

Théorie résume l'importance de cultiver et animer sa créativité pour garder une bonne estime de soi. **Identifier les blocages** de la vie quotidienne, des techniques pour les surmonter seront proposées.

(Selon participants et objectifs un atelier peut être approfondi et être sujet à des modifications pour répondre aux besoins des participants.)

Évaluation

Relaxation

Organisation de la formation :

Le programme de la formation est le suivant (les dates sont données à titre indicatif et peuvent être modifiées si besoin pour la disponibilité des participants et des intervenants) :

UN WEEKEND DE 2 JOURS : 9h-12h / 14h-17h

ou 1H30 PAR SEMAINE PENDANT 8 SEMAINES

Dates prévues :

29 et 30 décembre 2025

<u>Jour 1 :</u>	<u>Jour 2 :</u>
-----------------	-----------------



8h45 : Accueil des stagiaires
9h-10h30 : Atelier 1
10h30-10h45 : PAUSE
10h45-12h15 : Atelier 2
12h15-14h : PAUSE DÉJEUNER
14h-15h30 : Atelier 3
15h30-15h45 : PAUSE
15h45-17h15 : Atelier 4

8h45 : Accueil des stagiaires
9h-10h30 : Atelier 5
10h30-10h45 : PAUSE
10h45-12h15 : Atelier 6
12h15-14h : PAUSE DÉJEUNER
14h-15h30 : Atelier 7
15h30-15h45 : PAUSE
15h45-17h15 : Atelier 8

DERNIER JOUR 30 MINUTES SUPPLÉMENTAIRES POUR LES ÉVALUATIONS
De 17h15 à 17h45

Équipe pédagogique :

La formation sera dispensée par:

Donatella Bison, italienne et éthiopienne d'origine, diplômée en Études de l'Enfance et de la Santé à Londres Angleterre, thérapeute certifié praticienne en Hypnose en France, enseignante de méditation, (elle reçoit en cabinet pour consultation individuelles) et anime les **ateliers de Théâtre-Forum** pour le bien-être et pour des thématiques sociales **pour l'association Fair-Play** (elle est à l'origine de sa création).

Donatella réunit ses passions pour le théâtre-forum, l'écriture, la méditation et l'hypnose... pour les mettre au service de l'intelligence émotionnelle, le développement personnel, la parentalité, la communication bienveillante et la gestion de conflits.

Donatella a commencé bénévolement à s'intéresser à l'humain à l'âge de 15 ans en Ethiopie en allant animer des ateliers jeux dans une Ong pour enfants de la rue. Depuis sa passion ne s'est plus arrêté pour découvrir de plus en plus de techniques pour soulager et apporter du soutien aux personnes en difficultés en les aidant à trouver leur paix intérieure , la paix des émotions , et retrouver la joie de vivre.

Elle a des expériences avec différents types de publics et pays ; femmes en difficultés en Ethiopie (lieu où Donatella a ouvert une Ong qui fonctionne encore en nom de sa soeur décédée là bas à l'âge de 11 ans); elle a travaillé avec des migrants à Londres, Angleterre; puis en France, dans l' IME de Fontvieille par exemple; puis avec la compagnie de théâtre mises en scène à Avignon, Donatella intervenait à l'hôpital d'Avignon et pour la même compagnie elle animait des ateliers théâtre pour des participants de l'hôpital psychiatrique de Montfavet pour citer quelques-unes de



*ces expériences Depuis 16 ans
de deux filles de 16 et 14 ans.*

elle habite en France et est mère

Ressources pédagogiques et techniques :

L' apprentissage se fait par une :

- 1 - Partie pratique dédiée au jeu. Jeux issus des exercices de théâtre-forum d'Augusto Boal principalement. Cours dynamique où le participant apprend directement en vivant l'action.
- 2 - Partie théorique : supports papiers avec fiches résumant les sujets principaux; et prise de notes sur les mises en scène observées et les études de cas.
- 3 - Partie détente et relaxation grâce à des pratiques à chaque atelier.

Accès au groupe privé de discussion entre les élèves et la formatrice après chaque formation en durée illimitée pour une “Foire Aux Questions” régulière.

Évaluation en fin de programme :

Modalités d'évaluation :

L' évaluation sera sur 20 minutes pour la validation du contenu.

L'évaluation du bénéficiaire se fera par un questionnaire à choix multiples sur l'ensemble des connaissances vu sur la formation.

Condition du succès :

La remise du certificat de formation et du diplôme de certification sera faite uniquement si le participant n'a pas d'absence, et si ses réponses au questionnaire d'évaluation ont plus de 75 % de réussite.

Pour les modules non validés, les stagiaires pourront les repasser sur la session suivante sous certaines conditions et après validation de la direction de FZHQ Formations.

Évaluation de la formation :

Afin d'évaluer la qualité de la formation un questionnaire de satisfaction sera remis à la fin;



Un questionnaire de satisfaction et de mise en application des techniques sera envoyé quelques mois après la formation pour permettre à FZHQ Formations d'améliorer ses process et valoriser ses points forts.

Prix :

La formation complète est au prix de 637€HT, FZHQ Formations est exonérée de TVA.

Des frais supplémentaires (50€) pourront être établis si les formalités de prises en charge du financement de la formation par un organisme extérieur sont faites par FZHQ Formations.

Le financement d'un acompte de 30% à l'inscription puis soldé le jour de la formation.

Les possibilités de financements (autofinancement, organismes de financements...) ainsi que les aides au financement (échancier...) sont à prévoir lors de la contractualisation et ne pourront être modifiées sauf cas de force majeure.