## **EN EQUIPE**

# Formation d'équipe (1 jour minimum) Renforcement d'équipe (1/2 journée minimum)

L'intégration de vos nouveaux collaborateurs dans une équipe existante ou la consolidation d'un esprit de confiance après un changement organisationnel sont des facteurs clés dans la croissance de votre entreprise.

Sur une demi-journée, une journée ou plus, nos programmes de cohésion vous apportent toute l'expertise et les outils pour fédérer vos équipes.

# Chorégraphie d'équipe (½ journée minimum)

L'image de votre entreprise est dessinée, rédigée, animée... et si vous la faisiez aussi danser?

Créez une image dynamique et innovante avec ceux qui représentent le mieux votre entreprise : votre équipe et vous.

Démarquez-vous dans un cadre pluridisciplinaire et avec l'expertise de nos partenaires artistiques pour une restitution pour et surtout par vos équipes.



# THEATRE FORUM

Technique théâtrale qui permet, grâce à la participation de chacun·e (public et comedien·nes) de parler et d'imaginer collectivement des solutions alternatives aux problèmes sociaux contemporains. Concrètement, il s'agit d'avoir recours au théâtre pour sensibiliser à des sujets d'actualité ou de société en rendant les participant·e·s proactif·ve·s.

#### **AIDE AU RECRUTEMENT**

Si vous souhaitez recruter et utiliser des méthodes novatrices axées sur l'appréciation des savoir-être grâce à des exercices d'impro, dans un cadre léger et professionnel,



### **FORMATIONS**

# Prise de parole en public (1 jour)

Réunions, présentations, comptes-rendus et autres prises de parole rythment la vie d'une entreprise.

Quels outils, quelles techniques utiliser pour faire vivre et stimuler vos collaborateurs et collègues?

Cette formation d'une journée s'articule autour de la pratique et de mises en situation vous permettant de vous les approprier.

# Lâcher prise et créativité (1 à 2 jours)

Nous peinons parfois à trouver des solutions proactives à nos difficultés. C'est en prenant de la hauteur que nous lâchons prise et que notre créativité se libère. Ainsi, les solutions parviennent d'elles-mêmes, car comme toujours, tout était déjà là. Découvrez en une ou deux journées quelles sont les voies pour y parvenir.

# Confiance en soi et crédibilité (1 à 2 jours)

Gérer le relationnel, convaincre ou encore négocier sont des actes du quotidien, quel que soit son métier ou sa situation personnelle. Comment prendre confiance en soi et asseoir sa crédibilité face à tout interlocuteur? Nous partageons sur une ou deux journées toutes les méthodes, toujours à travers la pratique et les mises en situation.

#### **ANIMATION D'EVENEMENTS**

# Icebreaker (15-30 min) Restitution improvisée (15 min à 1 h) Impostures (30 min minimum)

Besoin d'un coup de pouce pour animer votre événement?

Séminaires, assemblées générales et autres moments importants, nous vous prêtons mains fortes!

Nous nous adaptons à votre demande en proposant des interventions de formats variés.



### **SPECTACLE PRIVE**

Rien de mieux pour une journée événementielle que de voir un spectacle!

De 45 min à 1 h 30, nous proposons différents formats sur mesure pour votre événement :

- **Vitamine Impro Show** (1 h à 1 h 30) Un spectacle d'impro interactif et léger
- Caféine Impro Show (1 h à 1 h 30) Un spectacle d'impro interactif sur des thématiques RSE
- **Méli Mélo** (45 min) Un spectacle axé jeune public



# SERVICES & PRESTATIONS

# UN SERVICE DÉDIÉ POUR LES ENTREPRISES, ASSOCIATIONS ET COLLECTIVITÉS BY



COMPAGNIE D'IMPROVISATION VITAMINÉE

presta@excites.fr 06 13 34 37 36 www.excites.fr

# **QUI SOMMES-NOUS?**

Compagnie professionnelle spécialisée en théâtre d'improvisation créée en 2020, nos 5 comédien.nes pratiquent l'impro avec passion et enthousiasme. De Marseille à Paris, en passant par le festival d'Avignon, la compagnie est engagée dans la création de spectacles variés, tout en maintenant une offre de formation adaptée pour différents publics

# NOS AUTRES ACTIVITÉS

# **FORMATION**

Ateliers hebdomadaires pour adultes et enfants Interventions en milieu scolaire et organisme de formation



# **PRODUCTION DE SPECTACLES**

Comédie
Engagé
Jeune public
Seul en scène
Match d'impro
Tournoi de catch d'impro
et même une émission de radio!

# **QUE PROPOSONS-NOUS?**

# En équipe

On a tous besoin de se sentir a l'aise dans son équipe de travail

### **Formations**

Améliorez vos soft skills grâce au théâtre

## Animation d'événements

Quelle que soit le type de fête, on sera là pour accompagner, présenter, animer, dérouter ou mettre le feu!

# Spectacle privé

Un spectacle rien que pour vous, déjà existant, ou à la carte

### Théâtre forum

Pour aborder des thématiques qui vous touchent et favoriser une participation maximale

# Aide au recrutement

Utilisons des techniques d'impro pour un recrutement sans CV

# POUR QUE VOTRE BESOIN DEVIENNE RÉALITÉ CONTACTEZ LISA

presta@excites.fr 06.13.34.37.36