

# CATALOGUE

**STEP UP**

**LE THEATRE**

pour et dans l'entreprise





STEP UP intervient en France et sur toute la zone Océan Indien. STEP UP utilise les outils du théâtre pour développer vos capacités individuelles de communication orale et votre posture. Les ateliers sont dynamiques et interactionnels.

Step up, c'est mieux s'exprimer en public et développer sa personnalité.

Personnalités publiques, conférenciers, enseignants, dirigeants, cadres, étudiants, avec STEP UP, votre message est plus clair et votre posture plus naturelle, plus sereine.



## NOS VALEURS



### **LA CONGRUENCE :**

"J'agis au plus près de ce que je dis."



### **LA RESPONSABILITÉ :**

"Je respecte votre rythme, sans jugement."



### **LA PROACTIVITE :**

" J'anticipe, j'innove et je me remets en question."



### **AGIR EN CONSCIENCE :**

"Etre présente ici et maintenant."



## INGRID GENILLON

Ingrid Genillon, entrepreneure, est comédienne et metteur en scène de théâtre depuis plus de 15 ans.

Après avoir dirigé une agence d'architecture pendant 12 ans, elle décide de mettre sa passion au service de toute personne désireuse d'améliorer sa prise de parole.

Chargée de communication et Community Manager, elle maîtrise les outils numériques et intervient pour les entreprises et les institutions désireuses d'établir une stratégie de communication. Formée en développement personnel, en pédagogie, elle associe toutes ses compétences dans les modules de formation qu'elle crée.

*"J'aurai volontiers poussé la formation encore plus loin. Le groupe étant efficace et motivé, cela donnait l'envie de dépasser d'autres limites. Ingrid, quel dynamisme, quelle énergie ..."*  
Magali. - Cadre - Ile Maurice..

*"J'ai fait appel à Ingrid pour me préparer à un discours pour une élection importante. Bien sûr, je maîtrisais le fond, ce que je voulais dire mais ce qui me manquait, c'était la forme, le ton, ma voix, mes regards, mes gestes, bref tous ces éléments qui font la différence à des moments décisifs. Son coaching m'a été précieux car il m'a permis d'atteindre un niveau d'aisance inattendu pour moi au point que j'ai ressenti, pendant mon discours, que mon corps devenait le prolongement de mes mots jusqu'à presque toucher physiquement les personnes dans la salle. Je savais que le jeu de théâtre avait de la valeur dans un environnement professionnel mais là, j'en ai eu la démonstration. Merci Ingrid."*

Christophe - Dirigeant d'entreprise. - France..



*« C'est un peu par hasard, ou par amitié, qu'elle m'a proposé son aide à la veille d'une soutenance de mémoire... avec quel professionnalisme ! Outre la rapidité du feedback (oral et écrit), j'ai apprécié ses recommandations générales pour mieux gérer ou camoufler mon stress et ses conseils pertinents, quant à la présentation. A vrai dire, ce qui m'a surtout convaincue, c'est son expérience du théâtre et cette importance donnée à la forme, qu'on néglige bien souvent au profit du « fond » ou du contenu d'un exposé. Mon seul regret : ne pas l'avoir sollicitée plus tôt... alors un petit conseil : ne tardez pas ! ».*  
Annabelle - étudiante - Madagascar..

## TÉMOIGNAGES

*« Formation très enrichissante techniquement et humainement. Lâcher prise aide à son bon déroulement. Je m'attendais à une formation plus basée sur l'improvisation en fait, une des raisons certainement de mon stress du début. Je suis ravi d'avoir appris toutes ces techniques dont je me sers déjà. Seul gros hic... je suis toujours entrain d'analyser les personnes qui prennent la parole en publique... Leur posture, leur respiration, leur débit... Un grand merci ☺ ».*

Guillaume - Dirigeant - France.



# POUR LES GROUPES

INTER ENTREPRISES  
& INTRA ENTREPRISE



Step up forme les groupes, coache la pratique professionnelle.

Step up accompagne le développement de l'entreprise et vous permet de mieux communiquer en interne et en externe. La dynamique de groupe fait partie intégrante des stages.

Ces formations fournissent des savoir-faire concrets que les participants s'approprient grâce à des mises en situation et des études de cas. Les ateliers s'appuient sur une forte interactivité entre les participants et le formateur. Tous nos programmes peuvent être adaptés dans le cadre de formations intra-entreprise.





**Step up**  
formation

## POUR VOUS

**PERSONNALISÉ  
& SUR MESURE.**

Step up accompagne  
individuellement.

Le coaching personnel permet de travailler plus profondément sur les freins liés à la prise de parole. La séance sur mesure peut faciliter un travail sur l'objectif précis d'un discours, d'une présentation concrète. Ingrid sera attentive à votre situation personnelle. Deux heures de coaching permettent des progrès significatifs.



# LE THEATRE

**pour et dans l'entreprise**

## 01. PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Quel que soit votre métier, vos fonctions, s'exprimer clairement à l'oral est essentiel. Régulièrement, vous devez : présenter les résultats de votre équipe, exprimer votre point de vue, valoriser votre activité, votre entreprise, promouvoir un projet... Vous ne vous sentez pas en confiance lors de vos prestations orales et vous ne percevez pas leur impact.

## 02. ANIMATION DE REUNION

Une réunion doit être efficace, organisée et pilotée pour atteindre ses objectifs. C'est un moment qui ne s'improvise pas et doit être préparé.

## 03. VALORISER SON IMAGE

En tant que Dirigeant ou cadre dirigeant vous êtes l'ambassadeur de votre entreprise. Une image maîtrisée et cohérente est un véritable atout pour développer votre charisme et vos talents de communication.





## **04. LES BASES DE LA COMMUNICATION 1**

Il est difficile de parler de soi face à un enjeu d'embauche. Comment communiquer au mieux sur ses compétences, sa valeur ajoutée pour faire la différence face à un employeur ?

## **05. LES BASES DE LA COMMUNICATION 2**

Une présentation claire de projet, une meilleure capacité de synthèse en réunion ou sur un dossier complexe ? Voici quelques outils et quelques méthodes qui vont vous permettre de gagner du temps au quotidien.

## **06. MEDIA TRAINING**

En prise directe avec les médias vous souhaitez réussir vos interventions face à des journalistes? Comment se comporter, quelle posture adopter, comment s'exprimer pour capter l'attention du journaliste et faire passer le bon message?

## **FORMATIONS SUR MESURE**

Vous avez des besoins spécifiques liés à votre métier, à certains postes stratégiques dans votre entreprise ? Parlons en.

HOTELLERIE - COMMERCE - ECOLES - UNIVERSITES - ACCUEIL DU PUBLIC  
ACCUEIL DE LA CLIENTÈLE...

# LE THEATRE

## **pour mieux s'exprimer**

Step Up c'est aussi des ateliers pour les jeunes et les étudiants en partenariat avec Panash'.

Ateliers de 3h qui permettent de mettre les étudiants en situation de soutenance d'un dossier ou de présentation à un entretien. Les jeunes acquièrent des astuces et des outils pour améliorer leur articulation, leur regard et leur posture.

# LE THEATRE

## **pour s'épanouir**

Step Up c'est aussi la collaboration avec la Compagnie Théâtrale Réunionnaise de Marie-Lolita Tergemina pour vous proposer des modules alliant développement personnel et théâtre.

Plus d'informations :



[fb.me/stepupmadagascar](https://fb.me/stepupmadagascar)  
[step.up.mada@gmail.com](mailto:step.up.mada@gmail.com)



+261 32 73 631 60





# 01. PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

**GROUPE : 6 - 10 PERSONNES**  
**DUREE : 2 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL POSSIBLE**

**Stepup**  
formation

**Step up peut revenir 1 journée pendant 3 mois pour valider les acquis de la formation.**

Objectifs :

- Maîtriser les techniques de l'expression qui permettent d'avoir le maximum d'impact sur son auditoire .
- Découvrir ses points forts et les points à améliorer.
- Se libérer des tensions physiques et des inhibitions psychologiques qui gênent la communication.
- Apprivoiser son trac.
- Avoir des astuces.

Le public concerné :

Toute personne désireuse d'améliorer sa prise de parole.

## "OUTILS DU THEATRE"

Méthode & outils pédagogiques:

- Exercices de relaxation
- Exercices d'échauffement basés sur la pratique théâtrale.
- Exercices de mise en situation, jeux de rôles. Retour des participants.
- Apports théoriques.



**LE PLUS STEP UP  
SUIVI EN ENTREPRISE**



## 02. ANIMATION DE REUNION

**GROUPE : 8 - 10 PERSONNES**  
**DUREE : 2 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL POSSIBLE**

**Step**up  
>formation

Objectifs :

- Maîtriser les techniques de préparation, d'animation et de suivi de réunion.
- Distribuer les rôles lors d'une réunion.
- Etre attentif aux relations animateurs/participants.

Le public concerné :

Toute personne désireuse d'animer des réunions efficaces.

## "REUNIONS EFFICIENTES"

Méthode & outils pédagogiques:

- Préparation de la réunion.
- Méthodes d'animation.
- Maîtriser la réunion et atteindre ses objectifs.
- Déterminer les rôles.
- Mise en situation seul.
- Mise en situation en binôme d'animation.



**LE PLUS STEP UP**  
**SUIVI EN ENTREPRISE**

Step up peut revenir 1 journée pendant 3 mois pour valider les acquis de la formation.



Objectifs :

- Maîtriser les techniques de l'expression.
- Découvrir ses points forts et les points à améliorer.
- Apprivoiser son trac.
- Mettre en cohérence l'image perçue par soi et les autres.
- Cohérence de mon image : couleurs, vêtements, accessoires.

Le public concerné :

Toute personne désireuse d'animations efficaces et efficaces.

## "IMAGE MAITRISÉE"

Méthode & outils pédagogiques :

- Exercices de mise en situation, jeux de rôles.
- Apports théoriques.
- Intervention d'un coach en image (Société Panash).

# 03. VALORISER SON IMAGE ET MIEUX S'EXPRIMER

**GROUPE : 4 - 8 PERSONNES**

**DUREE : 1 OU 2 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL POSSIBLE**

**Step up**  
formation



**LE PLUS STEP UP**  
Intervention en partenariat  
avec une agence  
de conseil en image.

panash  
CONSEIL EN IMAGE



## 04. LES BASES DE LA COMMUNICATION 1

**GROUPE : 6 - 12 PERSONNES**  
**DUREE : 1 OU 2 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL POSSIBLE**

**Step***up*  
**>formation**

Objectifs :

- Maîtriser les techniques de l'expression orale et écrite.
- Prendre la parole (téléphone, accueil client, en entretien, en visioconférence).

Le public concerné :

Toute personne confrontée à des entretiens, à l'accueil de clientèle, en contact avec le public.

### "LES BASIQUES"

Méthode & outils pédagogiques:

- Rédiger un curriculum vitae.
- Rédiger une lettre de motivation.
- Rédiger un courrier électronique.
- Gérer un entretien (présentiel ou en visioconférence).
- Exercices de mise en situation, jeux de rôles.
- Apports théoriques.



**LE PLUS STEP UP**  
**Idéal pour les étudiants préparant des entretiens**  
**Mise en situation, jeux de rôles.**



## 05. LES BASES DE LA COMMUNICATION 2

**GROUPE : 6 - 12 PERSONNES**  
**DUREE : 1 OU 2 JOURS**

**COACHING INDIVIDUEL POSSIBLE**

**Step***up*  
**>formation**

Objectifs :

- Rappel des techniques de l'expression orale et écrite.
- Collecter, valider et synthétiser des informations.
- Etablir une problématique.
- Construire une argumentation.
- Communiquer à plusieurs.

Le public concerné :

Toute personne confrontée à des clients, en contact avec le public.

### "DES OUTILS"

Méthode & outils pédagogiques :

- Réaliser une présentation à projeter.
- Rédiger un courrier électronique.
- S'exprimer au téléphone
- Animer une réunion.
- Exercices de mise en situation, jeux de rôles.
- Apports théoriques.



**LE PLUS STEP UP**  
**Mise en situation professionnelle,**  
**jeux de rôles.**



Objectifs :

- Maîtriser les techniques de l'expression.
- Préparer son intervention et le dossier Presse.
- Savoir utiliser le bon vocabulaire.
- Eviter les pièges.

Le public concerné :  
Toute personne désireuse d'être cohérente en situation d'interview.

## "INTERVIEW"

Méthode & outils pédagogiques:

- Exercices d'élocution.
- Mise en situation, jeux de rôles.
- Exercices de gestuelle et d'expression sur la base d'outils de théâtre.
- Film.

# 06.MEDIA TRAINING

**GROUPE : 6 - 8 PERSONNES**  
**DUREE : 1 JOUR**

**COACHING INDIVIDUEL POSSIBLE**

**Step***up*  
>formation



**LE PLUS STEP UP**  
**Enregistrements audios**  
**et vidéos pour analyse.**





Objectifs :

- Maîtriser les techniques de la construction d'une mind map.
- Découvrir ses usages.
- Avoir des astuces, des réflexes.
- Expérimenter.

Le public concerné :

Toute personne désireuse d'apprendre un outil polyvalent et différent.

## "OUTILS"

Méthode & outils pédagogiques:

- Théorie. Histoire. Usage.
- Etude de cas, établissement d'une fiche de bonnes pratiques
- Première mind-map à la main et présentation au groupe.
- Approche d'un outil informatique
- Autres exercices pratiques.

# 07.MIND MAPPING

**GROUPE : 6 - 10 PERSONNES**

**DUREE : 1 JOUR**



**LE PLUS STEP UP**

**En option :**

**Retour d'expérience à J+30 en digital.**

# NOS REFERENCES



RioTinto

Stepup  
formation

Galana  
Groupe Rubis

+261 32 73 631 60 ou +33 6 09 11 11 27  
step.up.mada@gmail.com

