



## **ATELIER**

COMMENT ÊTES VOUS PERÇU?  
ENLEVEZ VOS MASQUES !

**sur 2 jours**

# Projet Red Rabbit



Entrer en relation avec autrui, se connecter à son public, utiliser ses émotions comme vecteur de communication, c'est ce que les acteurs apprennent et travaillent toute leur vie. C'est cette opportunité que nous vous donnons avec ces deux jours : observer vos atouts en tant que communicant, identifier vos ressorts pour les renforcer avec l'aide de coachs-artistes expérimentés.

## Atelier



Cet atelier unique vous permettra de vivre l'impact de votre présence personnelle (unicité) de sorte que vous pourrez l'utiliser pour vous connecter avec le langage le plus important qui existe, pas uniquement sur votre lieu de travail mais dans votre vie en général et c'est l'art de la connexion !

Les acteurs passent toutes leurs carrières à apprendre sur eux même. C'est une exploration continue de découvrir et de révéler de plus en plus de détails qui nous permettent de connecter avec notre audience. Il est rare pour la plupart d'entre nous d'avoir cette opportunité de creuser à l'intérieur de nous-même et vraiment observer nos atouts en tant que communicateurs.

# Ateliers de coaching et de développement personnel

- Maîtres coachs Nord-Américain
- Les arts de la scène sont mis au service de la découverte de soi
- Les exercices sont axés sur l'Observateur-Observé : progression via l'observation par des metteurs en scène qui donnent un retour sur la prestation
- Un travail est fait sur la conscience de soi afin de se libérer de ses propres préjugés et de découvrir quel communicateur est chaque participant
- Les Master coachs s'appuient sur les différents éléments du théâtre, du mouvement, du rythme et de la voix
- Il ne s'agit pas de jeux de rôle ou d'interprétation

## Objectifs du programme

- Renforcer sa conscience de soi
- Apprendre à donner le meilleur de soi
- Développer sa présence en personnalisant la relation
- Utiliser tous ses atouts avec naturel et authenticité
- Maîtriser une communication efficiente dans tout contexte

# Jour 1 - Première Partie : A vos Marques...

- Mise en lumière des forces de chaque individu en tant que communicateur :
  - L'observation par des metteurs en scène et leur retour sur la performance est un des meilleurs entraînements pour les acteurs
  - Permet de comprendre comment nous sommes connectés au public
- Alternance du rôle d'observateur à celui d'observé :
  - On peut beaucoup apprendre en regardant quelqu'un effectuer une tâche
  - Il est plus simple de voir des choses chez les autres car nous n'avons pas la même vision préconçue d'eux que nous avons de nous-même
  - Il est très enrichissant de voir comment les autres observent nos comportements
- Appropriation des outils du théâtre par des exercices expérientiels :
  - Ces outils permettent d'identifier les caractéristiques sur lesquelles œuvrer pour donner le meilleur de soi
  - Ce qui fonctionne pour une personne ne marchera pas nécessairement pour une autre
- L'entraînement des acteurs se concentre sur l'ensemble : voix, esprit, cœur et corps.

# Jour 1 – Deuxième Partie : Prêts...

- Exercices sensoriels pratiqués par les participants :
  - Permettent d’avoir une meilleure compréhension de ce que veut dire “être dans son corps”
  - 15 à 20 exercices différents qui entraînent à devenir plus conscient de notre présence physique et vocale en relation avec une autre personne ou un groupe
- Travail sur la présentation d’idée par le biais de textes absurdes :
  - Comment nous pouvons prononcer une intention claire à notre audience à partir de scénarios qui n’ont pas réellement de sens...
- Focus sur le pouvoir de la pause, du silence et de la connexion
- Découverte d’outils de relaxation :
  - Ces outils permettent d’être aussi naturel que possible et de l’être dans les yeux de notre public
- Nos énergies peuvent affecter les personnes que nous rencontrons. Plus vous êtes naturels et spontanés dans vos mouvements et expressions, plus votre audience sera susceptible de ressentir une vraie connexion.

## Jours 2 : Partez !

- Exercice de présentation par les participants devant un public :
  - Présenteront une idée ou un pitch, parleront à de futurs investisseurs, encadreront un nouveau talent, introduiront de nouvelles idées dans la gestion du changement, motiveront leurs équipes...
- Conseils donnés par les coachs aux participants de la même façon qu'ils en donneraient à des acteurs :
  - Les commentaires sur les présentations seront donnés en termes de : physicalité, non-verbal, énergie, voix, expressivité, sincérité, connexion émotionnelle et originalité (fond-forme)
  - Les participants continueront d'avoir un rôle actif en donnant leurs commentaires objectifs et respectueux sur chaque présentation
- Les découvertes faites durant cet atelier expérientiel vous permettent d'identifier les caractéristiques qui font de vous un bon communicant et vous donnent la confiance de vous connecter avec votre équipe, audience, actionnaires etc.



- Red Rabbit est un collectif de coachs basé à Montréal et composé d'artistes rompus aux arts de la scène et activement impliqués
- Forment les professionnels de grands projets artistiques, d'un bord à l'autre de l'Atlantique : Le Cirque du Soleil, The Limon Institute (New York), ...
- Comme les managers de grandes entreprises en Europe comme en Amérique du Nord: EDF, La Banque Postale, Dentsu, HQ, Bell Canada, ETS- Ecole supérieur des Technologies, Exécutive MBA programme de John Molson Business school...



***Carole Bitoun***  
(co-fondatrice)  
La stratégie



***Charmaine Leblanc***  
(co-fondatrice)  
La voix



***Danièle Deblois***  
Le dessin postural



***Sandy Silva***  
Dextérité corporelle  
et concentration



***Michoue Sylvain***  
La complicité entre  
les gestes et les mots

# Elles et ils ont dit..



Suite à l'atelier que j'ai suivi **avec l'équipe de Red Rabbit**, à l'automne 2016 portant sur la communication, j'ai eu l'opportunité de suivre différentes formations de perfectionnement.

Toutefois, **aucune des formations suivies après, et même avant votre atelier ne ressemblent à la vôtre.** L'apprentissage et les connaissances que nous développons en participant à vos séances sont très concrètes. Nous pouvons mettre en application sur le champs les concepts théoriques que plusieurs « coachs/professeurs » tentent de faire assimiler à un groupe.

Pour ma part, l'exercice pratique sur le masque m'a fait réaliser l'impact de mon non verbal sur mon entourage et lors de présentation stratégique. Très souvent durant les formations, on m'a mentionné que le non-verbal représentait plus de 80% du message que l'on veut passer et que les mots ne comptent que pour très peu. **Néanmoins, avant l'exercice du masque, ce concept restait théorique pour moi. Après l'atelier chez vous, j'ai compris concrètement ce concept.** Il en est de même pour les exercices que nous avons fait pour la propulsion de la voix et la maîtrise de la respiration. Grâce à ces concepts que nous avons pratiqué ensemble, je suis maintenant en meilleure maîtrise de ma voix lorsque je dois présenter dans un environnement stressant.

J'espère que j'aurai l'opportunité de poursuivre avec vous mon perfectionnement et de pouvoir profiter de l'ensemble des apprentissages des autres ateliers que vous offrez.

J'ai déjà parlé en bien à mon entourage de votre formation et j'en ai fait de même avec ma nouvelle entreprise. J'espère que vous aurez l'occasion de développer un partenariat d'affaires avec elle qui permettra à mes pairs de bénéficier des ateliers que vous offrez. Si tel est le cas, **je lève très haut la main pour pouvoir participer aux futures cohortes!!!**

**Dominique Vandelac, ing Chef Soutien Aux Activités de Transport – DCGAT  
Oct 2017**





*"J'ai déjà assisté à de nombreuses formations autour des thèmes de la communication, mais je dois dire que j'ai été très impressionnée par l'atelier du Projet Red Rabbit. Les coaches - véritables artistes - apportent une grande valeur à la formation, et permettent de donner un angle nouveau aux attitudes et comportements que nous utilisons pour communiquer. Je suis ressortie de cet atelier très inspirée et utilise désormais certaines des techniques apprises lors de cette journée"*

*Solenne M, Global Communication Director, SAP AG*



*“En affaires, on nous dit que le regard des autres sur nous-mêmes est déterminant. Or on en oublie la vraie perception de nous-mêmes au détriment du jeu de rôle ; le personnage que l’on veut se donner ; celui qui prend le dessus sur notre vraie nature.*

*Red Rabbit Project nous invite vers la connaissance de soi afin de se libérer, de prendre conscience de ce que l’on projette et d’éviter de tomber dans l’excès, éviter ainsi de paraître ce que nous ne sommes pas.*

*L’Atelier m’a permis de faire une introspection de moi-même à travers des outils peu communs, ou du moins peu exploités dans notre milieu d’affaires : les arts théâtraux. Je remercie particulièrement l’équipe pour la qualité de l’évènement et pour leur approche disruptive.” Jérémie Paris, Stratège, Youville*



*"Personal finances: two simple words that talk about trust and one on one conversations.*

*Public speaking: two simple words capable of provoking negative physical reactions despite experience.*

*Red Rabbit: the team that got me out of my comfort zone to face a common fear.*

*They taught me to breathe and made me aware of the physicality that comes with public speaking.*

*I am very happy and proud to report that the presentation I gave 2 days after my first atelier was well received. Actually, I got positive reviews for days!*

*A lot of thought was put into the message but the lessons learned from the professionals at Red Rabbit gave me the tools to engage and offer a smooth delivery." **Dominique Vincent, Vice-présidente Portfolio Manager, 3Macs a division of Raymond James Ltd.***





*« L'atelier Red Rabbit m'a permis de faire une introspection constructive et d'apprendre à contrôler certains aspects comportementaux pour parfaire ma prestation dans mes présentations publiques, tant à l'ETS qu'au Centech. »*

*« The Red Rabbit workshop help me going through a valuable introspection, giving me a comprehensive behavior tool,box that I apply daily in my public speeches, both in courses at ETS and workshops at Centech. » **Luc Giguère, Serial Entrepreneur, Start up Creator, Incubateur ETS CENTECH***



*" I was blessed enough to follow a workshop offered by Carole and the Red Rabbit Project while attending the Executive MBA program at the John Molson School of Business.*

*I was pushed out of my comfort zone and experienced something both remarkable and life-changing. Although I am already a confident public speaker, the Red Rabbit Project experience taught me so much more about body language, physicality, breathing, presence, and first impressions.*

*The workshop allowed our cohort to experiment with new methods, normally reserved for actors and performers, to help us improve our leadership presence. Not only was this a fun and productive team building exercise, it was a lesson in humanity and humility. A truly wonderful experience! I would highly recommend Carole and her team for both coaching and branding exercises.*

*They are professional, competent, and enjoyable to work with. I hope to have the opportunity to learn more with them in the future. Thank you Red Rabbit ! "*

***Kaitlyn Robertson.Executive MBA à John Molson School Of Business - 2013-2015***





*"...L'approche unique du Red Rabbit Projet en matière de communication contribue au bon déroulement de cet atelier et s'intègre parfaitement dans le nouveau programme Executive MBA dont l'objectif est de créer des "dirigeants accomplis", un leader avec un sens aigu des affaires et une culture générale qui leur permettent d'être des instigateurs du changement dans leurs entreprises et communautés..."*

*Jordan L. LeBel Director, Executive MBA Program, Director, John Molson School of Business, Concordia University*