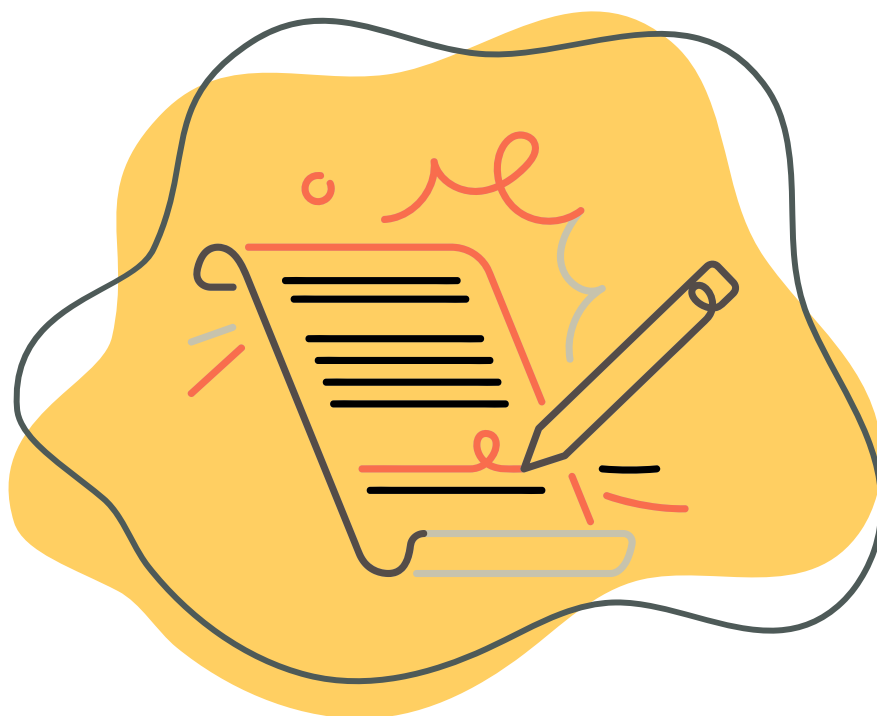


Catalogue de formation

Découvrez toutes nos formations
& tous nos ateliers



Libre
de mots

 @libre.demots

 @libredemots

 @libredemots

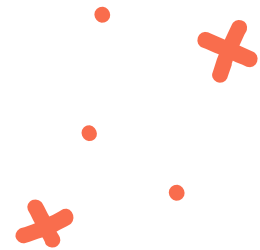
libredemots.com





Qui sommes-nous ?

Née en 2012, L!bre de mots est une association dédiée à l'animation d'ateliers d'écriture, à l'initiation, à l'animation d'ateliers d'écriture et aux formations à la communication écrite et orale. Nous intervenons auprès d'institutions, d'entreprises et de particuliers.



Notre devise

Lors d'ateliers ludiques et apprenants,
L!bre de mots vous redonne le pouvoir et le plaisir de développer vos compétences (écrites et orales) pour vous rendre autonome et ouvert sur le monde.



Suivre une formation L!bre de mots c'est :

- ✓ Faire le choix de développer ses compétences orales et écrites.
- ✓ S'approprier son écriture et l'adapter à un contexte professionnel.
- ✓ Reprendre conscience de ses qualités humaines et professionnelles.
- ✓ Réussir à oser, se dépasser, s'exprimer.

Notre approche



Ecrire hors schéma scolaire

Une des nombreuses missions de l'association consiste à utiliser l'écriture hors schéma scolaire, ce qui permet aux participants de dépasser des sentiments négatifs créés par des situations d'exclusion sociale et/ou d'illettrisme.

L'objectif ?

Accéder grâce à l'écrit et à l'oral à une évolution personnelle et professionnelle.

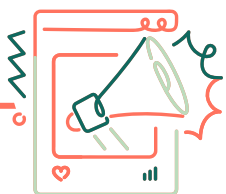


Faciliter l'apprentissage, devenir acteur de sa formation.

« Libre de mots » s'appuie sur une démarche pédagogique active, centrée sur les participants, acteurs de leur formation.

Les formatrices et animatrices utilisent une pluralité d'approches pédagogiques : ludique, artistique, sensorielle, coopérative, interrogative...

Ainsi, dans leurs rôles d'accompagnatrices et facilitatrices d'apprentissage, elles gardent au cœur de la construction des formations les besoins des participants.



S'adapter au besoin, et être à l'écoute.

L'association anime des journées de formations en lien avec l'écrit et l'oral pour les salariés du privé comme du public.

Pourquoi ? Pour améliorer ses écrits professionnels, travailler sa communication orale et écrite, aider à la préparation et à l'écriture d'un projet. Gérer ses émotions pour gagner en conviction....

Toutes les formations proposées sont modulables en fonction des besoins professionnels, de votre motivation et de vos compétences.



Nos formations professionnelles



Vous avez un projet de formation pour vous ou votre équipe ?

Nous créons pour vous des parcours spécifiques, selon vos besoins.

-  **SIMULATION ENTRETIEN ET POSTURE PROFESSIONNELLE** Page 5
Objectif : être capable de parler de ses qualités, de ses compétences et connaître son environnement de travail.
-  **S'AMÉLIORER DANS SES ECRITS PROFESSIONNELS** Page 6
Objectif : se réconcilier et mieux communiquer dans ses écrits professionnels.
-  **PRISE DE PAROLE IMPACTANTE** Page 7
Objectif : maîtriser sa communication visuelle et orale à l'aide de techniques d'improvisations théâtrales.
-  **AMÉLIORER SA COMMUNICATION POUR UNE MEILLEURE ÉCOUTE** Page 8
Objectif : être efficient à la prise de parole pour être compris et entendu.
-  **L'ART DU STORYTELLING** Page 9
Objectif : raconter, provoquer des émotions, pour impacter l'auditoire.
-  **COHÉSION D'ÉQUIPE PAR L'ÉCRITURE ET LE JEU** Page 10
Objectif : renforcer l'esprit d'équipe et trouver des objectifs communs.
-  **GERER SES EMOTIONS PAR LE THEATRE ET L'ÉCRITURE** Page 11
Objectif : gérer son stress et sa posture par des outils d'improvisation et des consignes d'écriture.
-  **MAITRISER LES FONDAMENTAUX DE L'ÉCRITURE DE ROMAN** Page 12
Objectif : comprendre et connaître les différents styles et outils d'écriture de roman.
-  **POSER DES MOTS SUR LES MAUX VÉCUS AU TRAVAIL** Page 13
Objectif : exprimer ses émotions et ses ressentis au travail grâce à des consignes d'écritures et des analyses de pratiques.
-  **FORMATION DE FORMATEURS & COACHING** Page 14
Objectif : transmettre avec des méthodes pédagogiques, ludiques et innovantes.
-  **SAVOIR ANIMER UN ATELIER ECRITURE CREATIVE** Page 15
Objectif : maîtriser les 4 étapes fondamentales de l'atelier d'écriture créative.



Fiche pédagogique

SIMULATION ENTRETIEN ET POSTURE PROFESSIONNELLE



Objectif : être capable de parler de ses qualités, de ses compétences et connaître son environnement de travail.



- 1 **Présentation de soi :** exposer son parcours, ses compétences et ses qualités professionnelles.
- 2 **Argumentation :** mettre en avant ses atouts et illustrer avec des exemples concrets.
- 3 **Connaissance du poste :** montrer sa compréhension du métier et de l'entreprise visée.
- 4 **Communication verbale et non verbale :** adopter une posture confiante, gérer le stress et soigner son langage.
- 5 **Questions/réponses :** anticiper les questions du recruteur et poser des questions pertinentes.
- 6 **Clôture de l'entretien :** remercier, réaffirmer sa motivation et demander les prochaines étapes.



Fiche pédagogique

S'AMÉLIORER DANS SES ECRITS PROFESSIONNELS



Objectif : se réconcilier et mieux communiquer dans ses écrits professionnels



- 1 **Clarté et concision** : structurer ses idées pour des messages percutants et accessibles.
- 2 **Tonalité et empathie** : adapter son style pour humaniser ses écrits et renforcer l'impact.
- 3 **Argumentation efficace** : construire un raisonnement logique et convaincant à l'écrit
- 4 **Adaptation au public** : personnaliser son message en fonction du contexte et des interlocuteurs.



Fiche pédagogique

PRISE DE PAROLE IMPACTANTE



Objectif : maîtriser sa communication visuelle et orale à l'aide de techniques d'improvisation théâtrale.



- 1 **Gestion du stress :** développer la confiance en soi et adopter des techniques de respiration.
- 2 **Posture et langage corporel :** travailler la gestuelle, le regard et l'occupation de l'espace.
- 3 **Projection vocale :** améliorer l'articulation, l'intonation et la modulation de la voix.
- 4 **Interaction avec le public :** captiver, maintenir l'attention et gérer les imprévus.
- 5 **Structuration du discours :** construire un message clair et percutant avec des techniques narratives.
- 6 **Exercices d'improvisation :** pratiquer des mises en situation pour gagner en aisance et spontanéité.



Fiche pédagogique

AMÉLIORER SA COMMUNICATION POUR UNE MEILLEURE ÉCOUTE



Objectif : être efficient à la prise de parole pour être compris et entendu



- 1 **Fondamentaux de la prise de parole :** comprendre les bases d'une communication réussie.
- 2 **Prendre conscience de son image :** développer son style de communication.
- 3 **Faire preuve de congruence :** harmoniser le verbal et le non-verbal
- 4 **Capter son auditoire :** le storytelling et ses secrets
- 5 **Les mécanismes du stress (notions) :** canaliser son état émotionnel



Fiche pédagogique

L'ART DU STORYTELLING



Objectif : raconter, provoquer des émotions, pour impacter l'auditoire.



- 1 **Définir le storytelling :**
qu'est-ce qu'une histoire ?
- 2 **Appréhender la structure :**
identifier les étapes du storytelling et trouver sa valeur ajoutée
- 3 **Transcrire une émotion :** raconter une histoire avec émotions et maîtriser les étapes et codes d'un récit émouvant, captivant
- 4 **Incarner son histoire :** trouver son authenticité et prendre conscience de sa présence



Fiche pédagogique

COHÉSION D'ÉQUIPE PAR L'ÉCRITURE ET LE JEU



Objectif : renforcer l'esprit d'équipe et trouver des objectifs communs.



- 1 Introduction à la cohésion d'équipe :** présentation des objectifs de l'atelier, en mettant l'accent sur l'importance de l'écriture et du jeu pour renforcer les liens et trouver des objectifs communs.
- 2 Jeu de présentation créative :** activité ludique où chaque membre de l'équipe se présente sous forme de texte créatif (poème, mini-histoire, etc.), favorisant la découverte des talents et personnalités uniques.
- 3 Écriture collective :** exercice d'écriture collaborative où l'équipe construit ensemble une histoire, en intégrant les idées et contributions de chacun pour développer un récit cohérent et partagé.
- 4 Jeu de rôle en équipe :** simulation de scénarios où chaque membre joue un rôle clé dans une situation fictive, afin de travailler sur la coopération, la communication et la gestion des conflits.
- 5 Réflexion sur les objectifs communs :** discussion guidée pour définir les valeurs et objectifs partagés au sein de l'équipe, à travers des métaphores créées lors des exercices d'écriture et de jeu.
- 6 Conclusion et évaluation :** retour sur l'atelier, partage des enseignements tirés de l'expérience et élaboration d'un plan d'action pour appliquer les principes de cohésion au quotidien.



Fiche pédagogique

GERER SES EMOTIONS PAR LE THEATRE ET L'ÉCRITURE



Objectif : gérer son stress et sa posture par des outils d'improvisation et des consignes d'écriture.



- 1 Introduction et mise en contexte :** présentation de l'objectif de l'atelier (gérer le stress et la posture) et introduction à l'improvisation théâtrale comme outil de gestion émotionnelle.
- 2 Échauffement corporel et vocal :** exercices de relaxation et de libération de la voix pour détendre le corps et la posture, essentiels pour réduire la tension et le stress.
- 3 Exercices d'improvisation :** initiation à des jeux d'improvisation simples pour développer la spontanéité, l'adaptabilité, et l'écoute active tout en travaillant la gestion des émotions en situation.
- 4 Prise de conscience de la posture :** travail sur la relation entre émotions et posture corporelle, à travers des jeux qui permettent de reconnaître comment le stress affecte le corps.
- 5 Simulations de situations stressantes :** représentation de scénarios de stress, avec des improvisations pour explorer des stratégies de réponse calme et maîtrisée.
- 6 Débriefing et conclusion :** retour sur l'expérience de l'atelier, partage d'impressions et conseils pratiques pour intégrer les outils d'improvisation dans la gestion quotidienne des émotions.



Fiche pédagogique

MAÎTRISER LES FONDAMENTAUX DE L'ÉCRITURE DE ROMAN



Objectif : comprendre et connaître les différents styles et outils d'écriture de roman.



- 1 **Choix du genre et du style :** identifier les spécificités des genres littéraires et affiner son propre style.
- 2 **Construction de l'intrigue :** élaborer une structure narrative solide avec un début, un développement et une fin captivante.
- 3 **Création des personnages :** développer des protagonistes crédibles avec des motivations et des arcs narratifs cohérents.
- 4 **Écriture des dialogues :** donner du réalisme et du dynamisme aux interactions entre les personnages.
- 5 **Travail sur l'ambiance et le décor :** décrire les lieux et les atmosphères pour immerger le lecteur.
- 6 **Réécriture et correction :** affiner le texte, améliorer le style et éliminer les incohérences.



Fiche pédagogique

POSER DES MOTS SUR LES MAUX VÉCUS AU TRAVAIL



Objectif : exprimer ses émotions et ses ressentis au travail grâce à des consignes d'écritures et des analyses de pratiques.

NOTRE PETIT ✕

Des modules sur mesure !



Fiche pédagogique

FORMATION DE FORMATEURS

COACHING / ACCOMPAGNEMENT CONSTRUCTION D'UNE FORMATION SUR L'INGÉNIERIE



Objectif : transmettre avec des méthodes pédagogiques, ludiques et innovantes

- 1 **Principes de la pédagogie :** comprendre les bases de l'apprentissage et les styles pédagogiques.
- 2 **Méthodes interactives :** utiliser des approches variées (jeux, mises en situation, brainstorming).
- 3 **Gestion de groupe :** favoriser l'engagement, l'écoute active et l'inclusion des participants.
- 4 **Outils et supports :** intégrer le numérique, les supports visuels et les techniques d'animation.
- 5 **Évaluation et adaptation :** mesurer l'efficacité de la formation et ajuster les contenus.
- 6 **Posture du formateur :** adopter une attitude bienveillante, dynamique et inspirante.

NOTRE PETIT x

Utiliser la ludopédagogie pour engager vos apprenants



Fiche pédagogique

SAVOIR ANIMER UN ATELIER ÉCRITURE CREATIVE



Objectifs :

- Maîtriser les 4 étapes fondamentales de l'atelier d'écriture créative.
- Stimuler la créativité, encourager l'expression et développer des compétences en écriture dans un cadre bienveillant.



- 1 **Mise en condition** : échauffement avec jeux d'écriture et déclencheurs sensoriels.
- 2 **Consigne d'écriture** : cadre stimulant avec thèmes variés et contraintes ludiques.
- 3 **Temps d'écriture** : production libre ou guidée, sans correction immédiate.
- 4 **Retour et partage** : lecture volontaire, feedback constructif et valorisation.

NOTRE PETIT x

Adapter l'atelier au public et proposer des prolongements pour nourrir l'écriture.

Contacts

Vous souhaitez échanger sur
votre projet ?



CONTACTEZ-NOUS !

Julie Creusillet 06 81 71 17 51
Aline Fournier 06 24 69 77 30

 @libre.demots

 @libredemots

 @libredemots

Libre
de mots

4 Rue André Dessaux
45400 Fleury les Aubrais

libredemots.com

