



## Caroline Arragain

Comédienne, Coach, Formatrice

**Compétences relationnelles**  
*par le travail du corps et  
l'improvisation théâtrale*

caroline.arragain@gmail.com  
06 18 81 72 21  
Les Garants  
69820 FLEURIE

37 ans

Nationalité française

Anglais courant

Connaissance de l'allemand

Auto-entreprise

**à corps Ouvert(s)**

déclarée comme  
organisme de formation  
www.a-corps-ouvert.com

## COACHING ET FORMATION EN COMPETENCES RELATIONNELLES

### Domaines d'intervention :

- ~ Image de soi et expression orale
- ~ La prise de parole devant un public
- ~ Collaborer avec son stress et ses émotions
- ~ Affirmation de soi et écoute de l'autre
- ~ Mener des entretiens en face à face
- ~ Se préparer à un entretien de recrutement
- ~ Gagner en spontanéité et créativité grâce à l'improvisation

### Outils pédagogiques :

- ~ Les techniques théâtrales et le travail du corps
- ~ La vidéo et son effet miroir
- ~ Des improvisations, mises en situation et temps de création
- ~ Des techniques de relaxation et de concentration
- ~ Apports théoriques ad hoc

*Accompagnement individuel et formation de groupes  
Entreprises, écoles, associations, particuliers...  
En français et en anglais*

## MA FORMATION

### Coaching formation

- ~ Formation de formateur à la communication par le théâtre –  
*Trilog, Paris*

### Formation artistique

- ~ Etudes théâtrales en jeu et mise en scène - *University of San Francisco, San Francisco et School of Physical Theatre, Londres* (formation Lecoq)
- ~ Nombreux stages de perfectionnement dans le travail du corps, de la voix et de l'interprétation

### Etudes de management et de gestion

- ~ Ecole de Management de Lyon – Dominante marketing et communication
- ~ MBA in Arts Administration – *York University, Toronto*

## REFERENCES PROFESSIONNELLES

ENA ESCP Londres Association des Diplômés EM Lyon (Paris et Lyon) Lycée Léonard de Vinci  
Pilot Coca Cola Entreprise Renault Schlumberger SNCF  
Areva Banque de France  
Espace Insertion Paris CA La Jonquièrre Rue du Théâtre

Nombreux particuliers

## ACTIVITES ARTISTIQUES

### Comédienne

- ~ Participation à plus de 15 spectacles professionnels  
Mises en scène par M. Lexa, G. Gomez-Pena, JM Ribbes...  
Tournées : France, Royaume-Uni, Autriche, Etats-Unis, E.A.U.
- ~ Spécialisation dans le théâtre corporel, où l'action et les émotions s'expriment principalement par le corps et le mouvement
- ~ Théâtre en entreprise  
Interventions théâtrales dans des conventions et salons

### Auteur et metteur en scène

- ~ Conception et mise en scène de 5 spectacles et formes courtes  
Nombreuses représentations en France et à l'étranger
- ~ Commandes pour des compagnies partenaires

### Enseignante de théâtre et d'improvisation

- ~ Ateliers et stages de théâtre et d'improvisation pour adultes  
En français et anglais

## DIRECTRICE DE LA COMPAGNIE DE THEATRE PROJECTYL

- ~ Chef de projet pour la production des spectacles
- ~ Organisation des tournées
- ~ Recherche de contrats et de financements
- ~ Management des équipes artistiques et techniques