



MARQUER LES ESPRITS

ATELIER 10 — DÉFINIR ET ATTEINDRE DES OBJECTIFS PRÉCIS

INFOS PRATIQUES

- Les formations ont lieu dans les locaux de votre entreprise ou autre, sous réserve d'organisation par le client, et se déroulent en général sur une journée, de 9h à 17h30.
- À partir de 1100€ HT par personne et par module.
- Pour toutes questions, informations, difficultés, réclamations ou situation de handicap, nous contacter par mail contact@philopera.com

INSCRIPTION

- Étape 1: sélectionnez une formation sur notre site : www.philopera.com
- Étape 2 : contactez-nous par mail contact@philopera.com ou par téléphone au
- +33 6 30 13 69 18 pour choisir une date et établir un devis personnalisé.
- Étape 3 : signature du contrat et mise en place de l'action de formation.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant **définir et atteindre des objectifs précis** à l'aide du sport de haut niveau et de l'opéra.

Pas de prérequis nécessaire.

MODALITÉS DE PARTICIPATION

Formation générale en présentiel d'une durée de 7 heures réparties en deux séances de 3 heures 30.

Les moyens d'évaluation primordiaux sont :

- le nombre de prises de parole et leur pertinence,
- l'assiduité dans le rendu des documents,
- l'attitude envers le groupe.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Le module s'articule en différentes activités permettant d'aborder progressivement les sujets en jeu, de la théorie à la pratique. Nous utilisons des outils issus de nos expériences d'artiste et de sportive de haut niveau ainsi que des cas concrets vécus en situation professionnelle.

- Des méthodes de **formation actives et participatives**
- Des **mises en situation variées**
- Des **temps collectifs** pour fixer les connaissances

MOYENS TECHNIQUES

- Une salle de minimum 40 m² pour pouvoir effectuer les exercices jusqu'à 12 participants
- Mise à disposition d'un projecteur et de chaises
- Mise à disposition de supports pédagogiques



MARQUER LES ESPRITS

ATELIER 10 — DÉFINIR ET ATTEINDRE DES OBJECTIFS PRÉCIS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Clarifier ses intentions profondes.
- Découper un **objectif complexe** en étapes actionnables.
- **S'auto-motiver** avec un discours intérieur puissant.



NOUS CONTACTER

+33 6 30 13 69 18

contact@philopera.com

www.philopera.com

DÉROULÉ ET CONTENU

MATIN – 3H30

9h00 – 09h30 | **Respiration + alignement objectif-corps-voix**

- Éveil vocal + geste moteur + verbalisation du but

09h30 – 11h00 | **Philo : le but & la volonté**

- Mini-apport : Le telos (finalité de l'action)
- Exercice : « Quel est mon but profond ? »

11h00 – 11h15 | **Pause**

11h15 – 12h30 | **Rêver en grand**

- Décrire son rêve le plus fou : il sera échangé au hasard avec celui d'un autre stagiaire qui devra trouver les moyens de le réaliser.

APRÈS-MIDI – 3H30

14h00 – 14h30 | **Échauffements corporels et vocaux**

14h30 – 15h00 | **Vocalisation de l'engagement**

- Définir 3 micro-objectifs + les dire avec ancrage corporel
- Feedback collectif sur clarté + alignement

15h00 – 15h15 | **Pause**

15h15 – 16h30 | **Simulation : obstacle & dépassement**

- Mise en situation "objectif + perturbation"
- Outil sportif : mot-clé d'activation + centrage express

16h30 – 17h00 | **Cercle de projection**

- Visualisation future + engagement vocal symbolique
- Mantra collectif final