



MARQUER LES ESPRITS

ATELIER 2 – CONFIANCE EN SOI & OBJECTIFS

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 **développer sa confiance en soi et se fixer des objectifs accessibles** 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 et des cas concrets vécus en situation professionnelle.

- Des méthodes de **formation actives et participatives**
- Des **misés 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 2 – CONFIANCE EN SOI & OBJECTIFS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Identifier ses freins internes et croyances limitantes.
- Travailler une dynamique d'engagement ancrée dans le corps et la voix.
- Clarifier un objectif personnel et le relier à une posture de performance.



NOUS CONTACTER

+33 6 30 13 69 18

contact@philopera.com

www.philopera.com

DÉROULÉ ET CONTENU

MATIN – 3H30

9h00 – 09h30 | Respiration & voix d'ancrage

- Appoggio, souffle abdominal, vibration grave (voix posée = mental posé).
- Posture mentale de performance (outil sportif : centrage + visualisation).

09h30 – 11h00 | Philosopher sur le doute

- Mini-apport : Socrate & la connaissance de soi.
- Discussion : "Comment je me sabote inconsciemment ?"

11h00 – 11h15 | Pause

11h15 – 12h30 | Oser prendre sa place

- Exercices de déplacement + regard + posture
- Affirmation de soi par la voix et le corps

APRÈS-MIDI – 3H30

14h00 – 14h30 | Échauffements corporels et vocaux.

14h30 – 15h00 | Objectif-miroir

Exercice : définir un objectif clair + pourquoi profond + avec puissance vocale.

15h00 – 15h15 | Pause

15h15 – 16h30 | Rituel d'engagement personnel feedback croisé

- Parcours express d'obstacles imaginaires (challenge corporel).
- Phrase mantra parlée en mouvement.

16h30 – 17h00 | Ancrage

- Visualisation guidée (sport) + mot d'engagement collectif.