Philopéra

MARQUER LES ESPRITS

ATELIER 3 — ESPRIT D'ÉQUIPE WIN-WIN

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: séléctionnez 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 ses compétences fédératrices et managériales** 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 **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

Philopéra® S.A.S, société enregistrée au RCS de Paris, SIRET 94291689100016

Philopéra

MARQUER LES ESPRITS

ATELIER 3 — ESPRIT D'ÉQUIPE WIN-WIN

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Expérimenter l'**écoute active et la co-construction** par la voix et le geste.
- Comprendre **sa place et son rôle dans une équipe**.
- Développer une **coopération** fondée sur la **complémentarité**.

DÉROULÉ ET CONTENU

MATIN – 3H30

9h00 – 09h30 | Mise en lien vocal et corporel

- Respiration collective + canon vocal simple (harmonie lyrique).
- Icebreaker : "Mon rôle dans une équipe idéale"

09h30 – 11h00 | Philosopher sur la coopération

- Mini-apport : Aristote et l'amitié vertueuse.
- Travail en binôme : "Comment j'élève l'autre dans un projet ?"

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 | Atelier lyrique de co-création vocale

- Duo vocal simple (chanter sur des sons tenus en alternance).
- Geste miroir et leadership tournant.

15h00 – 15h15 | Pause

15h15 – 16h30 | Challenge d'équipe : mini scène collective

- Mise en scène de groupe (sans parole), objectif à atteindre ensemble.

16h30 – 17h00 | Cercle de clôture

- Partage de son « atout collectif » + reconnaissance croisée

NOUS CONTACTER

+33 6 30 13 69 18

contact@philopera.com

www.philopera.com

Version 1 - 13/05/2025

Philopéra® S.A.S, société enregistrée au RCS de Paris, SIRET 94291689100016