



MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 5 — GÉRER SON STRESS PAR LE SOUFFLE ET LA VOIX

## 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](mailto:contact@philopera.com)

## INSCRIPTION

- Étape 1: sélectionnez une formation sur notre site : [www.philopera.com](http://www.philopera.com)
- Étape 2 : contactez-nous par mail [contact@philopera.com](mailto: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 **acquérir des outils pour gérer son stress** 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 **misés en situation variées**
- Des **temps collectifs** pour fixer les connaissances.

## MOYENS TECHNIQUES

- Une salle de minimum 40 m<sup>2</sup> 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 5 — GÉRER SON STRESS PAR LE SOUFFLE ET LA VOIX

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les mécanismes physiologiques du stress et leur lien avec la voix.
- Apprendre à utiliser la respiration comme levier de régulation émotionnelle.
- S'appuyer sur la voix pour retrouver le calme et la puissance intérieure.



## NOUS CONTACTER

+33 6 30 13 69 18

[contact@philopera.com](mailto:contact@philopera.com)

[www.philopera.com](http://www.philopera.com)

## DÉROULÉ ET CONTENU

### MATIN – 3H30

#### 9h00 – 09h30 | Expression libre du stress

- Icebreaker vocal : exprimer une émotion par un son.
- Cercle : comment le stress me traverse ?

#### 09h30 – 11h00 | La philosophie du stress

- Mini apport : physiologie et psychologie, les facteurs de stress et leur manifestation
- Travail en groupe : identifier des situations stressantes et comment les éviter

#### 11h00 – 11h15 | Pause

#### 11h15 – 12h30 | Respiration & rythme

- Cohérence cardiaque + appoggio.
- Visualisation calme + respiration résistante (comme avant une performance).

### APRÈS-MIDI – 3H30

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

#### 14h30 – 15h00 | Gérer le stress en situation tendue

- Cas pratique : “mauvaise nouvelle à annoncer”.
- Feedback sur gestion corporelle + vocale.

#### 15h00 – 15h15 | Pause

#### 15h15 – 16h30 | Création d'une routine personnelle

- Enchaînement respiration + son + mantra corporel.
- Répétition avec perturbation simulée.

#### 16h30 – 17h00 | Rituel collectif d'apaisement

- Souffle groupé + son long commun.
- Mot-clé personnel de calme et de puissance.