



MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 6 — SOI ET LES AUTRES : MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX TRAVAILLER

## 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 **développer ses relations interpersonnelles** 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 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 6 — SOI ET LES AUTRES : MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX TRAVAILLER

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Identifier ses **besoins fondamentaux** au travail.
- Comprendre ses **modes relationnels** et ceux des autres.
- Prendre conscience de ses **zones d'équilibre ou de tension** dans le collectif.



## 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 | Mise en condition

- Cercle d'ouverture : « Où suis-je entre effort et récupération aujourd'hui ? »
- Respiration d'ancrage (voix + souffle lyrique)

#### 09h30 – 11h00 | Qui suis-je dans le collectif ?

- Mini-apport philo : “Connais-toi toi-même”
- Test express : profil relationnel + analyse croisée en binômes

#### 11h00 – 11h15 | Pause

#### 11h15 – 12h30 | Écoute de soi, écoute de l'autre

- Méditation guidée pour s'écouter en dedans
- Exercices d'écoute altruiste

### APRÈS-MIDI – 3H30

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

#### 14h30 – 15h00 | Atelier vocal de miroir relationnel

- Exercices de duo : miroir vocal, tempo partagé, ajustement d'intensité
- Débrief : ce que je donne / ce que je retiens / ce que je reçois

#### 15h00 – 15h15 | Pause

#### 15h15 – 16h30 | Mise en situation : conflit ou collaboration ?

- Cas pratiques à résoudre vocalement (1 parle, 1 écoute, 1 observe)
- Feedback : posture, intention, écoute réelle

#### 16h30 – 17h00 | Cercle de régulation

- Partage d'une prise de conscience et rituel d'auto-ajustement vocal