



MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 7 — ÊTRE PLUS EFFICACE GRÂCE À DES ÉMOTIONS CONSTRUCTIVES

## 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 **améliorer la gestion de ses émotions et son efficacité au quotidien** 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



Philopéra

MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 7 — ÊTRE PLUS EFFICACE GRÂCE À DES ÉMOTIONS CONSTRUCTIVES

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Identifier ses émotions dominantes et leur effet sur l'efficacité.
- Apprendre à utiliser les émotions comme leviers d'énergie. Sport
- Développer une palette émotionnelle maîtrisée, sans déni ni débordement.



## 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 | Échauffement émotionnel (voix & mouvement)

- Sons émotionnels guidés (colère, joie, peur...)
- Lien émotion - souffle - posture

09h30 - 11h00 | **Philosopher sur l'émotion**

- Mini-apport : Spinoza et la puissance des affects
- Réflexion individuelle : « Ce que je ressens trop / pas assez »

11h00 - 11h15 | **Pause**

11h15 - 12h30 | **La puissance du jeu émotionnel**

- Identifier émotions/sentiments et les jouer
- Interpréter une scène du quotidien en la travaillant à travers diverses émotions.

### APRÈS-MIDI - 3H30

14h00 - 14h30 | Échauffements corporels et vocaux

14h30 - 15h00 | **Colorer la voix selon l'émotion**

- Lecture d'un texte en changeant la tonalité émotionnelle
- Feedback : authenticité, maîtrise, adaptation

15h00 - 15h15 | **Pause**

15h15 - 16h30 | **Mise en scène : dire non / dire oui**

- Mise en scène d'un dialogue difficile → expérimenter 2 états émotionnels différents
- Feedback Stop / Continue / Start (outil sportif)

16h30 - 17h00 | **Intégration**

- Création d'un "mot-emotion" ressource à activer en cas de stress.