



MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 8 — BIEN DANS SES BASKETS, CONFIANT·E ET MOTIVÉ·E

## 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 sa confiance en soi et sa motivation 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



MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 8 — BIEN DANS SES BASKETS, CONFIANT·E ET MOTIVÉ·E

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Renforcer la confiance par la voix, la respiration et la posture.
- Activer un état de motivation interne et durable.
- Identifier ses ressources psychophysiques en situation de doute ou d'effort.



## 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 | Respiration profonde + ancrage debout + mot d'intention

- Visualisation mentale d'une réussite passée

09h30 – 11h00 | Philo : Courage et confiance

- Mini-apport : Nietzsche et la puissance de l'élan vital
- Réflexion : « Qui suis-je quand j'avance ? »

11h00 – 11h15 | Pause

11h15 – 12h30 | Devenir l'autre en bienveillance

- Jeu de rôle en binôme : identifier un manque de motivation dans une situation de travail, jouer le coach et le sujet. Inverser les rôles.

### APRÈS-MIDI – 3H30

14h00 – 14h30 | Échauffements corporels et vocaux.

14h30 – 15h00 | Mise en voix de la confiance

- Dire une phrase puissante, lentement, avec appui lyrique
- Travail du regard + gestuelle d'assurance

15h00 – 15h15 | Pause

15h15 – 16h30 | Parcours de motivation

- En solo : raconter un moment difficile → le transformer vocalement
- En binôme : porter la voix de l'autre (parler pour l'autre)

16h30 – 17h00 | Clôture énergisante

- Signature gestuelle + vocalisation ascendante (motivation collective)