

Gestion du stress et des émotions dans l'art et du spectacle

En deux journées (6h/jour soit une formation de 12h)

Ce module permet de retrouver ou de conforter considérablement et durablement la confiance en soi et en ses propres capacités dont toute personne qui se destine à se produire en public a impérativement besoin. Le stress généré par le trac n'est pas à combattre mais à utiliser à son propre profit pour en faire un atout supplémentaire dans la communication. L'humour, le rire et l'imaginaire pour établir une relation authentique et rassurante avec soi pour réduire le stress du trac et l'utiliser à son profit.

Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par le sujet
- Sans perdre de vue les objectifs de la formation, le plus grand soin aux besoins de chaque participant est apporté par un formateur riche de 34 ans d'expérience dans le domaine de la scène et des formations. Celui-ci met également un point d'honneur à s'adapter aux besoins et aux attentes des participants en cours de formation

Objectifs

- Utiliser à son profit l'énergie du trac
- Vivre pleinement ses émotions en public
- Ré-apprendre à se faire confiance sans jugements
- Exprimer sa sensibilité dans le respect et le plaisir
- Utiliser la joie et la richesse du moment présent
- Se forger des outils de communication simples et efficaces pour re-entrer en communion avec Soi et les autres
- Accepter et observer les émotions plutôt que rejeter et juger
- Posséder et utiliser un grand nombre d'outils pratiques à utiliser dans tous les secteurs de la vie professionnelle et privée

Contenu

- Identification des représentations liées au travail sur scène : regard croisé
- Différentes présentations sur scène face public
- Utilisation d'accessoires
- Expression corporelle
- Utilisation de la voix et des onomatopées
- Prise de conscience et utilisation de l'espace scénique
- Symbolisation des sentiments et croyances
- Compréhension et utilisation des mécanismes de la parodie
- Expression de sentiments avec les mots et les objets
- Utilisation et expérience de l'objet transitionnel
- Explication et exercice des différents types de parodies
- Entrées clownesques libres et dirigées, avec ou sans accessoires
- Improvisations libres et imposées sur thèmes donnés
- Improvisations avec intervention extérieure
- Improvisations avec changement d'acteur
- Travail sur scène seul, à deux, à plusieurs



- Travail sur les émotions statiques
- Travail sur le passage d'une émotion à une autre
- Évaluation, mise en commun et partage des ressentis
- Travail sur photos prises en cours de travail
- Élaboration en commun des principes acquis en cours de formation

Méthodologie

- Se débarrasser, le temps de la formation, de son personnage sociologique afin de se permettre de se re-donner la liberté de se re-construire différemment pour faire l'expérience – mais autrement – de toute une série de situations déjà vécues
- Expérience de la transformation de la réalité par le jeu du faire semblant, comme si, il était une fois !
- Outils pédagogiques : utilisation d'accessoires, de costumes et supports visuels et photos afin de faciliter la compréhension
- Travail individuel, en grand groupe et sous-groupes
- Recentrage et exercices corporels, jeux d'improvisations et jeux de rôles