

PROGRAMME DE FORMATION

BAJO EL MAR - Organisme de formation professionnel n°76 31 12068 31

CONCENTRATION ET GESTION DU STRESS

>> PUBLIC ET PRÉREQUIS

Cette formation s'adresse aux artistes professionnel·les ou en voie de professionnalisation, demandeurs·euses d'emploi ou intermittents·es. Plus généralement, à toute personne qui souhaite monter un projet artistique dans le champ des Musiques Actuelles.

Prérequis

- Être en processus de création
- S'inscrire dans le courant des Musiques Actuelles

>> OBJECTIFS

À l'issue de la formation, le·la participant·e sera capable de :

- Maîtriser son souffle
- Être à l'écoute de son corps et de ses émotions
- Connaître son schéma corporel (conscientiser les sensations et son corps au présent)

>> CONTENUS

DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE CONCENTRATION

- Apprendre à visualiser et à se concentrer
- Agir sur le contrôle du corps, de la respiration et du mental

GÉRER SON STRESS AVANT DE MONTER SUR SCÈNE

- Comprendre le fonctionnement du stress et ses effets physiques
- Percevoir la différence entre un stress paralysant et le "trac", moteur d'énergie
- Contrôler et orienter les montées de stress

>> MODALITÉS D'ORGANISATION

- Sur demande
- Volume d'heures à définir individuellement
- Lieu : Studio - Le Phare - 32bis route de Tarbes 31170 Tournefeuille
- Effectif maximum : 1 à 3 personnes

Délais d'accès

- 30 jours après la demande pour les personnes financées par leur employeur, un OPCO ou France Travail
- 1 jour avant pour les financements personnels dans la limite des places disponibles et selon les disponibilités de la formatrice et des équipements



>> MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les méthodes durant la formation sont les suivantes : pratique des asanas (postures dynamiques et soutenues), du pranayama (techniques respiratoires) et du dhyâna (exercices de méditation)

>> ÉVALUATION DES ACQUIS ET SUIVI DE LA FORMATION

En fin de séance, un exercice pratique et un questionnaire seront proposés.

Un certificat de réalisation sera délivré en fin de formation ainsi qu'un questionnaire de satisfaction. Des feuilles de présences seront signées à chaque demi-journée

>> EQUIPES PÉDAGOGIQUES ET INTERVENANTS

- Référent pédagogique : Julie Luga et Lisa Rodrigo
- Référente administrative et VSS : Lisa Rodrigo - capsule@bajoelmar.fr / prevention@bajoelmar.fr
- Intervenant•es potentiel•les : Séverine Ric, Patrick Carré
- 09 62 69 38 20

>> ACCESSIBILITÉ

Les studios ne sont pas accessibles aux personnes à mobilité réduite, mais une salle de formation peut être mise à disposition si besoin. Pour tout type de handicap (sensoriel, physique, déficience intellectuelle ou cognitive), un entretien préalable sera réalisé avec la référente afin de vérifier l'adéquation entre le handicap et le projet de formation.

- Contact de la référente : Kellia Keza - kellia@bajoelmar.fr / 09 62 69 38 20

>> TARIFS

Devis sur mesure entre 48 et 180€ TTC de l'heure

