



FORMATION D'ARTISTES

41 rue Volta / 75003 Paris

01.42.78.73.13 / info@harmoniques.fr

TRAINING SENSORIEL ET COACHING POUR L'INTERPRETE

DUREE : 45.5 h
6 jours

« OSER SE DIRE ET S’AFFIRMER ARTISTIQUEMENT ET HUMAINEMENT »

Le training proposé par Marie GIRAUD est désormais nourri de toute sa pratique de coach certifiée et induit 2 facettes du travail : le training et le coaching.

TRAINING SENSORIEL ET COACHING POUR L'INTERPRETE

PUBLIC ET PRE-REQUIS

Comédiens, chanteurs, musiciens, danseurs et tout artiste interprète.
Sélection après entretien avec le Directeur pédagogique.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mettre ses perceptions, ses sensations et son imaginaire...au service de son interprétation,
- Utiliser la concentration pour se libérer du contrôle mental... Ne plus essayer de « bien faire » mais se « laisser faire ». On ne se rend concret que par la capacité de s'oublier
- Identifier et renforcer son sentiment d'unicité en reconnaissant ses points forts et ses points faibles. C'est là une des clefs de la confiance en soi.

PRESENTATION GENERALE

L'APPROCHE DU TRAINING

Etre en scène ou devant la caméra...jouer... chanter... c'est maîtriser la perte de contrôle !
Le training sensoriel permet à l'interprète d'explorer un certain nombre d'outils pour « lâcher prise », se dégager de la pression du résultat, s'éloigner du formatage et renforcer sa présence dans l'ici et maintenant. L'artiste libère ainsi son expression dans toute sa singularité.
Cette approche sensorielle, ludique et dynamique du travail de l'interprète au travers de plusieurs méthodes permet à l'artiste d'enrichir considérablement ses qualités de présence, d'ouverture et de mobilité dans son travail pour accéder à une identité d'expression forte et assumée.

A partir d'un potentiel d'expression développé, et de méthodologies de travail nourries par l'acquisition d'outils rigoureux, c'est l'ensemble des capacités d'engagement, d'interaction, d'autonomie et de choix qui seront fortifiées.

L'APPROCHE DU COACHING

Au sein d'une dynamique de groupe, elle pourra répondre à d'éventuelles demandes plus individuelles. C'est une autre exploration possible sur ce qui nous fonde : valeurs, croyances, limites, besoins et envies.



FORMATION D'ARTISTES

41 rue Volta 75003 Paris
01.42.78.73.13 / info@harmoniques.fr

EQUIPE PEDAGOGIQUE

(Voir les bios et références sur le site www.harmoniques.fr)

MARIE GIRAUD, coach certifiée

Artiste interprète, coach certifiée et formatrice. Sa démarche est nourrie de plusieurs approches (artistique, développement personnel, techniques de communication et de coaching). Son travail est focalisé sur la question de la présence à soi-même, de l'engagement et du choix. Elle accompagne ainsi les artistes et les professionnels des médias et de la culture soit leur action professionnelle, soit vers l'affirmation de leur expression et de leur singularité.

AXES DE TRAVAIL

- Training intensif de la concentration.
- Entrainement des cinq sens - Exploration et découverte de son rapport à l'espace et à l'autre en s'appuyant sur ses perceptions et son intuition
- Exercices de mémoire sensorielle et mémoire affective - Expression et gestion des émotions.
- Travail sur l'écoute de soi et l'écoute des autres.
- Pratique de différents outils de lâcher-prise issus de la formation d'acteur.
- Travail sur les fondamentaux du coaching.

Le training est basé sur la répétition des exercices conçue comme moyen d'exploration et d'ancrage. Le travail fera alterner exercices en groupe ou en binôme et travail individuel.

MÉTHODES MOBILISÉES

Modalités pédagogiques :

Cours, mises en situation, travaux pratiques

Moyens techniques :

- Salle de formation équipée de 115m²
- Matériel de son et éclairage
- Piano

MOYENS POUR SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION DE FORMATION

Formation en présentiel.



FORMATION D'ARTISTES

41 rue Volta 75003 Paris
01.42.78.73.13 / info@harmoniques.fr

MOYENS D'ÉVALUATION DE L'ACTION DE FORMATION

Contrôle continu, retours après chaque mises en situations.

ACCESSIBILITE AUX SITUATIONS DE HANDICAP

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables à la formation pour adapter les locaux, les modalités pédagogiques et l'animation de la formation en fonction de la situation de handicap annoncée. De plus, en fonction des demandes, nous mettrons tout en œuvre pour nous tourner vers les partenaires spécialisés.

Notre Référente Handicap : Carole THUEUX – accueil@harmoniques.fr

DELAI D'ACCES

La durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est à minima de 11 jours ouvrés. Toutefois, il convient de prendre en compte les délais d'instruction des demandes de prise en charge auprès de certains OPCO (ex : un mois pour l'AFDAS).

QUELQUES TEMOIGNAGES

« Marie est un personnage, une montagne et une prairie. Le training qu'elle propose, un espace de grandes traversées. Elle possède une caisse à outils remplie à bloc. De jeux simples qui s'avèrent au bout du compte, copieux et forts. En fait son training est un bel espace de vie, d'échanges, de relations, d'apprentissage, de réflexion. Le training m'a permis de faire le point sur ma pratique, mes motivations, mes envies, mon plaisir du jeu. Sa technique « des verbes d'action » est très intéressante et demande d'être approfondie. Elle donne un très bon exemple de Coaching. SUBSTENTIELLE. »



FORMATION D'ARTISTES

41 rue Volta 75003 Paris
01.42.78.73.13 info@harmoniques.fr