GERER SON EMOTIVITE ET SON STRESS

* Pédagogie centrée sur l'individu
* Temps de partages sur les perceptions et les ressentis de chacun pour bénéficier de l'effet miroir du groupe et prendre du recul
* **Apports théoriques sur le stress :**

**Comprendre les phénomènes du stress pour mieux**

nos modes de fonctionnement face au stress,

les différents types de stress et les émotions associées,

les attitudes pour les apaiser,

l'impact du stress sur notre organisme,

les facteurs de stress : comment anticiper,

* Mettre des mots pour se libérer de ses émotions et identifier son stress
* **Préparation mentale et physique** pour faire face à toutes situations d'enjeu avec sérénité **:**
* Entraînements sophrologiques qui embrassent un ensemble d'exercices, de respiration, de visualisation, de méditation, de concentration, de mouvements corporels, sources d'adaptation, de prise de recul et de sérénité,
* Pratique par des jeux vocaux, mise en situation ludiques, jeux de rôle, simulations
* Clarification de ses objectifs pour se motiver et mieux réussir
* Transformer ses convictions pour développer confiance et affirmation

**Contenu**

* **Examens** écrits ou oraux, premiers entretiens d'embauche ou de stage, audition, casting, concert, compétitions sportives…
* **Gérer son émotivité :** avoir confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se

libérer des tensions psychiques et physiques.

* **Trouver son style et être cohérent** : par son attitude, son mental et sa façon de parler en se sentant zen et confortable.

**Objectifs**

Spécialistes du stress et de la voix

**Intervenant**

* Méthode intégrant posture mentale, corporelle et positionnement de la voix,
* **Techniques** de respiration, relaxation, prise de conscience des possibilité de sa voix
* Pratique de sophrologie, EFT, et de jeux vocaux

**Méthodes**

**Préparation examens et autres situations d'enjeu. Apprivoiser son stress et son émotivité.**

**Pré-requis**

**Durée**: 3 jours (soit …. heures)

**Tarif**: 120 € par jour TTC (tarif unique : 360 € TTC les 3 jours hors repas)

**Conditions**

Préparation examens