



LES RENDEZ-VOUS DE L'ARTISTE

TYPE DE FORMATION

Blended learning (présentiel et distanciel)

PUBLIC

Tous les artistes interprètes (comédiens, chanteurs, musiciens, danseurs, cascadeurs,...) , les auteurs, intermittents du spectacle ou non, avec une expérience professionnelle ou non

PRÉREQUIS

Pas de prérequis

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluer et comprendre la « stressabilité » des artistes en situation de casting notamment et face à l'alternance inéluctable de périodes d'activité/recherche d'emploi (*gestion du stress et adaptabilité*)
- Mobiliser les sources d'énergie positive favorisant le bien-être et la motivation tout en relâchant au maximum les « freins » au passage à l'action (*appui sur les forces et les ressources, et apaisement des irritabilités*)
- Comprendre les enjeux systémiques et relationnels au travers d'une grille de lecture accessible à tous, pour reprendre du « pouvoir » dans sa démarche de recherche d'emploi (*« Empowerment et responsabilité »*)
- Prendre confiance dans sa capacité à apprendre, à évoluer et à être soi en faisant appel à l'intelligence adaptative (*« du mode automatique au mode adaptatif », méta-confiance*)
- Élaborer un plan d'action concret pour mieux gérer son stress, booster sa motivation et se rapprocher de « être soi » au service de son employabilité en tant qu'artiste

RÉSULTATS ATTENDUS À LI'SSUE DE LA FORMATION

- Acquisition d'outils simples et pratiques permettant aux artistes d'être plus performants en situation de casting et de représentation notamment et face à l'alternance inéluctable de périodes d'activité/recherche d'emploi
- Mise à jour des outils de présentation pour optimiser son attractivité en tant qu'artiste et optimiser ses contacts employeurs (*inscription sur CLAP Talents, bande démo, CV, photos, bio, développement du réseau...*)



MÉTHODES MOBILISÉES

- En appui sur la neuro pédagogie et ses 4 phases
 - Implication
 - Déstabilisation
 - Expérimentation
 - Présentation de la théorie
- Approche de type coaching avec fixation d'objectifs individuels
- Mise en action (physique et mentale)
- Entre chaque module, travail individuel en réponse à des questionnaires en ligne
- Exercice disruptif d'engagement
- Support de formation (avec liens vers bibliographie, vidéographie en lien avec les thèmes abordés)

ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT

- Durée de la formation : 4 jours (28h) (2j + 1j + 1j à 7 jours d'intervalle, planning à confirmer au moment de la contractualisation)
- Horaires : 9h-12h30 / 13h30-17h
- Module 1 : « Gérer son stress » (en présentiel)
- Module 2 : « Booster sa motivation durable » (en visio)
- Module 3 : « Être soi (pour être choisi) » (en présentiel)
- Nombre de participants : entre 8 et 12
- Entre chaque module : travail individuel (questionnaires en ligne)
- À la fin de chaque module : construction d'un plan d'action concret

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Dates et délai fixés selon la convention.

POSITIONNEMENT ET IMPLICATION

7 jours avant le début de la formation, un questionnaire préalable en ligne est adressé aux participants :

- Préparation du module 1
 - Évaluation des pratiques en matière de stress*
 - Évaluation des connaissances en matière de stress*
 - Définition d'objectifs*

5 jours avant le module 2, un questionnaire préalable est adressé aux participants :

- Préparation du module 2 :
 - Évaluation des pratiques en matière de motivation*
 - Évaluation des connaissances en matière de motivation*
 - Définition d'objectifs*

5 jours avant le module 3, un questionnaire préalable est adressé aux participants :

- Préparation module 3
 - Travail de rédaction personnel (consignes réservées aux participants)
 - Faites un point sur les outils de présentation de l'artiste (CV, photo, démo)
 - Réfléchir sur la représentation de soi dans son environnement professionnel

CONTENU DE LA FORMATION

- Module 1 : « Gérer le stress et développer l'intelligence adaptative »
 - *Comment mieux comprendre le stress, l'accepter et l'interpréter pour mieux le gérer (en situation de casting, de représentation...)?*
 - *Comment, à l'aide d'une grille de lecture et des exercices appropriés, puis-je augmenter ma « flexibilité » cognitive et comportementale pour être plus adaptable et ainsi booster la confiance en moi ?*
 - *Comment développer ma capacité à faire face au conflit éventuel ?*
- Module 2 : « Booster la motivation »
 - *Qu'est ce qui me ressource et me donne de l'énergie ?*
 - *Qu'est-ce qui m'irrite ou m'agace et prend de l'énergie ?*
 - *Qu'est-ce que je désire profondément et qui, aussi, m'angoisse ?*
 - *Comment mieux équilibrer mon bilan énergétique personnel ?*
- Module 3 : « Être soi (pour être choisi) »
 - *En ajustant mon « pouvoir » et ma « responsabilité » comment puis-je (re)prendre ma vie artistique en main ?*
 - *Qu'est ce qui me rend unique en tant qu'artiste-interprète ?*
 - *Comment m'assurer de bien me présenter grâce à des outils appropriés ?*

MODALITÉS DE SUIVI ET D'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi

- Feuille d'émargement.
- Attestation de fin de formation mentionnant le nom, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation, s'il y a lieu.

Appréciation des résultats

- Exercices, questions ouvertes
- Quizz d'évaluation des acquis à chaud en fin de module (pour les modules 1 et 2)
- Plans d'action de mise en œuvre des acquis pour chaque module (1, 2 et 3)
- Évaluation de la satisfaction à chaud et à froid (à 3 mois)

ACCESSIBILITÉ

Si vous avez besoin d'aménagements spécifiques pour suivre cette formation merci de nous prévenir afin que nous prenions les mesures nécessaires.

ANIMATION



Benoît Maréchal
Dirigeant et formateur de l'organisme de formation éponyme
Ingénierie de formation et animation, 20 ans d'expérience dans les arts vivants.
Coach en prise de parole en public auprès de dirigeants
Intelligence émotionnelle, communication interpersonnelle, prise de parole en public.

Tarifs sur devis, nous consulter.