

LES RENDEZ-VOUS DE L'ARTISTE

Musiciens, chanteurs, comédiens, danseurs, auteurs...
Retrouvez confiance en vous
et reprenez en main votre projet pro !

25 & 26 février
5 & 12 mars 2025



France
Travail

M'as
Tu Vu?

Association
des actrices
et acteurs
Grands Est

OBJECTIFS

◇ Module 1 : « Gérer le stress et développer la capacité à s'adapter »

- Comment identifier votre stress lorsqu'il se présente ?
- Comment mieux accepter votre stress et mieux l'interpréter pour mieux le gérer ?
- Comment gagner en sérénité ?
- Comment devenir plus agile face au besoin de s'adapter en permanence ?

◇ Module 2 : « Booster la motivation »

- Quelles sont vos sources d'énergie durable ?
- Qu'est-ce qui vous irrite et vous prend de l'énergie ?
- Qu'est ce que vous désirez profondément et qui, aussi, vous angoisse par peur de ne pas réussir ?
- Comment rebooster votre motivation ?

◇ Module 3 : « Développer sa singularité »

- Comment pouvez-vous gagner en autonomie vis-à-vis du regard de l'autre ?
- Comment passer à l'action plus librement ?
- Qu'est ce qui vous rend unique en tant qu'artiste ?
- Comment vous assurer de bien vous présenter grâce à des outils de communication appropriés ?

98% de satisfaction
sur les 10 précédentes sessions



« Ateliers fondés sur les apports
des neurosciences appliquées au comportement
pour vous permettre de mieux appréhender
le fonctionnement de votre cerveau
au service de votre projet professionnel. » BM

CONTACT

benoitmarechal@gmail.com



Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

créés et animés par

BENOÎT MARÉCHAL



« Je travaille dans le milieu artistique depuis plus de 20 ans en tant que comédien, chanteur, danseur.

Ingénieur de formation, je suis aussi praticien certifié de l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC).

C'est sur la base de mon expérience que j'ai décidé de créer ces ateliers pour mettre au profit des artistes ce que les sciences cognitives m'ont apporté.

Il me tient à cœur que ces modules soient aussi transformants que ludiques. »

MODALITÉS

À METZ en présentiel et en visio
(2j + 1j + 1j) à 7 jours d'intervalle
12 participants max
Travail individuel impliquant
(questionnaires, consolidation
des acquis, plans d'action)