

# 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 L'ISSUE 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 neuropédagogie 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** : 4 jours (28h) — 2j + 1j + 1j à 7 jours d'intervalle
- ▶ **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)
- ▶ **Participants** : entre 6 et 10
- ▶ **Entre chaque module** : travail individuel (questionnaires en ligne)
- ▶ **En fin de chaque module** : construction d'un plan d'action concret

## MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

Les délais d'accès à nos formations sont en moyenne de 30 jours à compter de la validation du dossier (signature de la convention et accord de financement).

Ce délai peut être réduit en cas d'urgence ou d'action intra-entreprise.

## 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 du 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
- 2 séances de coaching (1h) en suivi de formation

### Appréciation des résultats

- Exercices, questions ouvertes
- Quizz d'évaluation des connaissances 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.

Benoît Maréchal est le référent Handicap.

## POSSIBILITÉS DE FINANCEMENT

OPCO, financement direct

*Tarif : 1 590€ (à ajuster selon devis)*

## 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.*



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité à été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**

*Version mise à jour le 06/04/2026*