

LES RENDEZ-VOUS DE L'ARTISTE

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

18, 19, 25 mars
1^{er} avril 2025

Possibilité
financement

Afdas. France
Travail

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 booster 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



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 PARIS en présentiel et en visio
(2j + 1j + 1j) à 7 jours d'intervalle
8 participants max

Travail individuel impliquant
(questionnaires, consolidation
des acquis, plans d'action)

Coaching individuel en suivi

LES RENDEZ-VOUS DE L'ARTISTE

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

18, 19, 25 mars
1^{er} avril 2025

Possibilité
financement

Afdas. France
Travail

TÉMOIGNAGES

◇ « Je tiens à dire que cette formation est très enrichissante. J'ai beaucoup appris. J'ai la sensation d'avoir **beaucoup progressé en peu de temps.** »

Isabelle

◇ « Ça été une révélation pour moi de **découvrir mon pourquoi...** tout s'est alors éclairé dans ma tête, j'ai fait le lien avec tout ce que j'étais ou avais fait. **Se comprendre c'est magique** »

Tatiana

◇ « La formation en elle-même est très dense, il y a beaucoup de choses à retenir et en même temps, **on aimerait que ça ne se termine jamais.** »

Emma

◇ « **Un moment important dans la vie d'artiste,** prendre le temps de réfléchir à ce qui nous anime en toute sincérité dans un climat de confiance des outils pour avancer avec douceur. **À faire et refaire.** Merci. »

Valérie

◇ « Un grand merci. Cette formation selon moi allie **la puissance du sens et l'efficacité des outils et méthodes transmises,** c'est rare et précieux. »

Élise

◇ « **Cette prestation est une révélation.** Benoît nous accueille et nous emmène avec lui dans ses **différentes activités avec douceur et clarté.** Plus on avance à ses côtés et plus ses citations, ses contes, ses concepts, ses outils font sens... puis on se les approprie. »

Fabien

◇ « J'en parle tellement que les gens pensent que je suis un **radicalisé !!** »

Rangalanga