

PRÉPARATION AUX AUDITIONS DE RECRUTEMENT DES ORCHESTRES

Fiche programme de formation

Public

Musiciens professionnels ou en voie de professionnalisation.

Objectifs

Être capable :

- De choisir les bonnes auditions en fonction de ses projets.
- D'identifier les freins à sa réussite.
- De diagnostiquer son trac.
- De planifier sa préparation.
- De se relaxer et respirer sur scène.
- De se préparer mentalement à la réussite.
- De s'entraîner et de vérifier ses capacités en situation blanche.

Prérequis

Musiciens intermittents, en poste ou en voie de professionnalisation niveau diplôme d'un Pôle Supérieur.

Pédagogie

Sophrologie, exposé, échanges, mentorat, audio et vidéo.

Tarifs

Individuel 600€.
AFDAS 1050€

Délai d'accès

Individuel : immédiat.
AFDAS 28 jours

Modalités d'inscription

Sur RDV

Dates

A définir



Programme

Module 1 : Diagnostic du trac.

Analyse des auditions passées.

Module 2 : Évaluation du niveau de trac et compréhension des mécanismes à l'oeuvre avant et pendant l'audition.

Identification des freins potentiels à la réussite.

Module 3 : Outils organisationnels : rétro planning, régularité, travail lent.

Module 4 : Apprentissage des outils de gestion du trac : relaxation, respiration, dynamisation, préparation mentale.

Module 5 : Mise en place d'une bonne hygiène de vie.

Module 6 : S'entraîner et vérifier ses capacités en situation blanche.

Evaluations :

Quiz, tests et vidéos de rodages.

Indicateurs de résultats

Retrouvez les taux de réussites et de satisfactions de cette formation sur www.letrac.com.

Informations pratiques

Pour obtenir un devis ou des renseignements complémentaires (accessibilité aux personnes handicapées), merci de me contacter.

CGV sur le site www.letrac.com.