

Prévention des risques professionnels et gestion du stress : lever les barrières

PROGRAMME DE FORMATION EN TOUT OU PARTIE À DISTANCE

OBJECTIFS

Mise en lumière des risques professionnels du musicien.ne d'orchestre, mise en place de solutions pérennes et prévention sur le long terme.

PUBLIC CONCERNÉ

Musiciens professionnels en orchestre

PRÉ-REQUIS

Un groupe de 6 à 18 personnes du même orchestre

DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée globale estimée :
12 heures/personne

Dont en présentiel en groupe :
6 heures

Dont à distance en individuel :
6 heures

Dates de la formation :
A définir

Coût de la formation :
Sur devis

Financier :
AFDAS

Temps d'acceptation du dossier :
28 jours

Renseignements :
www.letrac.com

Intervenant et Référent PSH :
Patrick ROGER

V4 du mercredi 1 décembre 2021



CONTENU DE LA FORMATION

6 heures d'immersion en équipe afin de comprendre et de mettre à jour ses propres barrières personnelles responsables de stress, tests et compréhension et 4 RDV (90 minutes) de coaching pour la mise en place des solutions individuelles.

MODALITÉS D'ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE

Patrick ROGER formateur, sophrologue et musicien professionnel.

MODALITÉS D'ASSISTANCE TECHNIQUE

Par courriel, asynchrone.

MÉTHODE D'ÉVALUATION

Tests et Quiz.

TYPE D'ACTIVITÉS EFFECTUÉES ET LEUR DURÉE ESTIMÉE

6 heures de formation en groupe, puis 6 heures de RDV individuel en distanciel.

MOYENS TECHNIQUES

Ordinateur, vidéoprojecteur, système de diffusion audio et visioconférence par Zoom en salle dédiée.