

GESTION DU TRAC

Fiche programme de formation

Public

Musiciens professionnels ou en voie de professionnalisation

Objectifs

Être capable de :

- Diagnostiquer son trac
- De planifier sa préparation
- De se relaxer et respirer confortablement sur scène
- De se préparer mentalement avec des visualisations
- De vérifier ses capacités en situation blanche.

Prérequis

Aucun

Pédagogie

Sophrologie, coaching, exposés, échanges, outils de PNL, audio et vidéo

Tarifs

AFDAS 1920€

Délai d'accès

4 semaines

Durée

32h

Modalités

8 rdv de 90 minutes planifiés et 20 heures de travail perso



Programme

Module 1 : Diagnostic du trac

Module 2 : évaluation du niveau de trac et compréhension des mécanismes à l'oeuvre

Module 3 : Apprentissage des outils de gestion du trac : relaxation, respiration, dynamisation, préparation mentale

Module 4 : Entraînement et vérifications de ses capacités en situation blanche

Evaluations :

Test et vidéos de rodages

Indicateurs de résultats

Retrouvez les taux de satisfaction 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

Modalités d'inscription

Sur RDV

Dates

A définir