

S'initier aux outils de la préparation mentale (danseurs)



Marie GIRARD

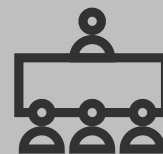
OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Comprendre le mécanisme des émotions et de stress
- ✓ Connaître les freins limitant la performance physique, technique et artistique du danseur
- ✓ Connaître les techniques de base de respiration et de la préparation mentale dans la gestion d'émotions



- + Pédagogie active
- + Ressources individualisées
- + Possibilité d'accompagnement
- + livret de la préparation mentale
- + Mémo téléchargeable

Formation en



Présentiel



Distanciel



Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative vous permettra de vous approprier et expérimenter les outils de gestion des émotions et de la préparation mentale, pour vous aider ou accompagner au mieux vos élèves en cours, répétition, représentations et auditions / concours.

Modalités

de formation



Public

Professeurs et enseignants de danse, chorégraphe, directeur de compagnie, danseurs, maître de ballet



Tarif

Prise en charge individuelle : 450 € TTC / jour

Financement OPCO, entreprise : 750 € TTC

Action de formation à partir de participants minimum



Durée

1 jour (7 heures)



Pré-requis

Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme



Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)



1. Comprendre le mécanisme et le rôle des émotions

- Comprendre les émotions, leurs mécanismes et leurs besoins,
- Connaître leurs limites dans la performance du danseur



2. Quels sont les mécanismes du stress ?

- Les différents types de stress
- Les conséquences sur les plans corporel, mental, émotionnel et comportemental.



3. Quels sont les outils de la préparation mentale ?

- Connaître les outils de la préparation mentale pour motiver, adapter le discours interne, mieux gérer le stress limitant avant la scène / concours, aider à se recentrer, stimuler la confiance en soi,
- Utiliser les outils d'auto positionnement



4. Installer les routines de performance

- Faire l'état des lieux des habitudes existantes.
- Constuire une routine de performance



5. Installer un climat de bienveillance et de sérénité

- Utiliser les techniques de respiration
- Connaître les techniques de visualisation et d'imagerie mentale.