



FORMATEURS :

Roger KEMTCHUAING
formateur - consultant

Marie Laure POTEL
professeure, formatrice en
psychophonie et en chant

Samedi 18/01/20 16h - 21h
Dimanche 19/01/20 9h30 - 17h30

au Studio l'Accord Parfait
4 rue Cavallotti, Paris 18ème
Métro : Place de Clichy

Tarif : 200 €

En cas de prise en charge
le prix est majoré de 25%

Renseignements, inscription

Marie-Laure Potel
61, avenue de la République
77680 Roissy en Brie
Tel : 01 64 40 94 23
marielaurepotel@orange.fr

Par courrier :

Coordonnées et chèque d'arrhes
à l'ordre de ARE de 60€

Par internet :

Coordonnées et virement
de 60€ à

Arts Rencontres Echanges

IBAN: FR76 1027 8060 5000 0208 3550 116
BIC : CMCIFR2A

LE CHANT - LA VOIX COMME OUTILS DE GESTION DU STRESS

« *Fatigué, affairé, prisonnier de l'illusion : comment échapper à la
boulimie du faire, comment rapatrier son autorité sur sa vie...* »

Dr J.L. ETIENNE

PROGRAMME

Public : Salarié-es d'entreprise. Associations. Tout public.

Contextes : Les contextes socio-économiques, fortement orientés vers la performance et le résultat, nous soumettent à de fortes sollicitations, ce à de nombreux niveaux : personnels et professionnels. Ces processus génèrent de l'aliénation, du stress, de la perte de repères, perte de l'estime de soi, générant de la souffrance, inscrivant les personnes dans des risques de toutes sortes (psychosociaux, absentéisme chronique, usure, dépendances, voir le risque suicidaire...).

Le challenge est d'exprimer son « je » dans un espace de vie ou d'entreprise à fortes contraintes ; d'être du côté de la solution plutôt que du problème, d'élaborer des modes de fonctionnement - de nouvelles approches managériales, afin de se préserver autant que faire se peut tout en étant dans la créativité personnelle et/ou au sein de l'entreprise.

Objectifs : Définition des stress négatif et positif.

Se distancier et/ou savoir faire avec des sources de stress.

Partage d'expériences professionnelles ou de vie.

Trouver des postures, s'enrichir de nouvelles solutions, gérer son stress, l'atténuer.

Contenu : Autour de la voix : alternance de temps de parole, individuels et collectifs, d'expression et de temps de pratiques, d'exercices.

Revenir à soi : la place du corps dans la voix, comment les exercices agissent pour aider à débloquer des situations de stress.

Les zones de résonance dans l'expression.

Temps d'échanges spécifiques sur le stress et ses complexités...

Pour aller plus loin, adresses et bibliographie.

Temps d'évaluation

