



FORMATEURS :

Roger KEMTCHUAING
formateur - consultant

Marie Laure POTEL
musicienne, formatrice en
psychophonie - travail vocal

Formation de 2 jours (12h)
en intra et/ou en inter

Organisation à formaliser
avec les entreprises.

Tarif groupe : 1200€

Tarif individuel : 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

Administration :

Responsable : Justine Jakubowska
admi.artsrencontres@gmail.com
Tel : 06 24 09 85 22

www.envie-de-chanter.com

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 : Définir les 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 : alterner des temps de parole,
individuels et collectifs, d'expression et des temps de pratiques,
d'exercices.

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

Expérimenter 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

Bilan oral et fiche d'évaluation.