



FORMATION À LA PRÉVENTION ET LA **GESTION DU STRESS**

Adopter une démarche artistique pour
favoriser le bien être en entreprise

OBJECTIFS

- Dissocier les formes de stress
- Utiliser et gérer le stress à bon escient
- Elaborer des solutions de bien être au travail (notamment par le chant)
- Détecter et transformer les attitudes contre-productives
- Prévenir les sentiments d'insécurité (esseulement, abandon, mise à l'écart, refus...)

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Concept **COM'InUp** (basé sur l'Intelligence émotionnelle)
- Groupes d'échanges et d'expérimentation par la démarche heuristique

Le « projet **COM'InUp** » conduit, au fil des activités participatives et ludiques, à réaliser une **œuvre musicale collective**. Avec le soutien d'un artiste-formateur, les participants écrivent, composent et interprètent une ou plusieurs chansons sur le thème du **Stress**. L'**événement officiel**, produit sur scène ou matérialisé sur un support numérique, représente l'aboutissement de ce parcours de formation exceptionnel où **toutes les compétences comportementales liées aux activités artistiques sont réappropriées au contexte professionnel**.

CONTENU DE LA FORMATION

- Se sensibiliser aux effets secondaires du stress
- Utiliser son intelligence émotionnelle pour appréhender un événement
- Savoir cibler des déséquilibres entre contraintes et ressources
- Prendre du recul et hiérarchiser ses priorités
- Savoir éviter la procrastination
- Utiliser le chant et les techniques associées comme moyen de relaxation
- Savoir choisir des moyens de communication efficaces
- Prendre la parole avec aisance
- Préparer une intervention en public
- Anticiper et dédramatiser une situation
- Permettre à chacun d'exprimer au mieux ses attentes.

ORGANISATION

- A partir de 2 jours selon les modules, consécutifs ou non. 10 pers. maxi.

PUBLIC VISÉ

- Dirigeants
- Managers
- Collaborateurs intra ou inter

Les « plus » Art Managing

- Elaboration du « projet **COM'InUp** » sur mesure
- Adaptabilité selon le lieu choisi.
- Sur demande : Making off, album photos, livret CD
- Intervention de sportifs de haut niveau.

