



## EFFICACITE PERSONNELLE : Thème et variations

« *Nous avons besoin de sons pour nous situer dans l'espace et communiquer.* »  
Pierre Mariétan « *L'environnement sonore* »

### Objectif :

Approfondir un thème particulier en relation avec le monde du travail et l'améliorer en s'inspirant des techniques du musicien, des caractéristiques de l'environnement sonore et de la musique.

### Public concerné / nombre de participants :

- ♦ Tout public.
- ♦ 6 à 12 personnes.

### Programme indicatif :

#### 1<sup>ère</sup> PARTIE

1. Introduction
2. Ecoute d'extraits de musique choisis : réflexion individuelle puis en sous-groupes et lien avec le thème de travail abordé.
3. Techniques de Musique adaptées à celles du thème : émettre et recevoir des sons, sensibiliser au rythme et au phrasé musical.
4. Exercices pratiques et mises en situation.
5. Débriefing groupe et intermède individuel.

#### 2<sup>ème</sup> PARTIE

6. Composition personnelle sur le thème de travail à améliorer.
7. Présentation des compositions personnelles à l'appui d'une œuvre musicale.
8. Débriefing groupe
9. Conclusion et recentrage individuel.

### Méthode pédagogique utilisée : Méthode Florence CLAIR®

- ♦ Appui sur 'l'outil musique' (Réception - Emission) en référence au monde de l'Entreprise pour révéler le potentiel et la dynamique des participants et pour travailler l'écoute,
- ♦ Exercices de groupes, travail individuel et en binôme,
- ♦ Mises en situation des participants et jeux de rôle selon les formations,
- ♦ Guide et feed-back de l'animateur.

Tout en utilisant la musique comme outil pédagogique, la **méthode Florence CLAIR®** alterne temps collectifs et temps individuels pour favoriser la dynamique de groupe et permettre la réflexion/action.

### Informations pratiques et financières :

- ♦ **Durée** : 2 à 3 jours

#### Conditions financières :

Financement possible par un organisme paritaire agréé.

Facturation au fur et à mesure des interventions et paiement comptant.

Un acompte peut être demandé selon la répartition des interventions sur une période donnée.

- ♦ **Tarifs** : contacter MUSIC' & ENTREPRISE.