



MAITRISE DE SOI EN SITUATION PROFESSIONNELLE

« Le bonheur est ce qui sonne juste pour moi. » Albert Camus.

Objectif :

Optimiser la maîtrise de soi en fonction de l'objectif professionnel à atteindre, en s'appropriant les techniques d'écoute du musicien et les caractéristiques du son musical.

Public concerné :

Toute personne souhaitant se perfectionner ou en réflexion sur son parcours et/ou engagée dans un bilan de compétences.

Programme indicatif :

Objectif de la première période : sensibilisation et élaboration du matériau musique pour une plus grande maîtrise de soi.

1^{er} temps : présentation de l'accompagnement, audition d'extraits de musique et réactions de l'accompagné sur l'écoute, analyse des enjeux professionnels et sensibilisation aux caractéristiques du son musical.

2^{ème} temps : Recherche de musiques adaptées, audition d'extraits et analyse de l'écoute en lien avec l'objectif professionnel.

Objectif de la deuxième période (temps 3) : appropriation de la première étape d'accompagnement et pratique dans le contexte professionnel ; Repérer les points forts et les points restant à optimiser.

Objectif de la deuxième période (temps 4+5) : appropriation du matériau musique et maîtrise du contexte professionnel.

4^{ème} temps : Place à la composition et à l'improvisation : répétition sous forme de discours musical et mise en mouvement face à un auditoire (échauffements). Réalisation de l'objectif professionnel sans la musique.

5^{ème} temps : Bilan.

Tout en utilisant la musique comme outil pédagogique, la **méthode Florence CLAIR** alterne temps individuels et temps de réflexion/analyse personnelle pour favoriser l'appropriation du matériau.

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** : 12 séances individuelles réparties sur 2 x 3 mois, avec 1 mois de pratique entre les 2 périodes de 3 mois.

- ♦ **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.