

Maîtriser son trac

Présentation de la formation

Créée et animée par Sandrine RICHARD
Groupe SWÂME



MAÎTRISER SON TRAC



Copyright © Janvier 2024 Groupe SWÂME
www.groupe-swame.fr

Sans limitation des droits d'auteur énoncés ci-dessus, aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou introduite dans un système de recherche d'information ou transmise, sous quelque forme que ce soit, ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre) sans l'autorisation préalable du propriétaire du droit d'auteur de ce manuel.

Sandrine RICHARD

Parcours

- Directrice d'un établissement artistique
- Consultante en bilans de compétences
- Formatrice en techniques de communication
- Coaching théâtre en milieu carcéral et hôpital psychiatrique
- Enseignante artistique
- Comédienne dans des pièces à succès
- Prix de la SACEM : meilleur auteur-compositeur-interprète
- Titulaire du D.E. Musiques Actuelles Amplifiées spécialité Chanson

Préparation mentale

- Coach certifiée RNCP1 (2015)
- Formatrice certifiée en techniques de communication (forme des PDG à la prise de parole en public)
- Certifiée Modèle DISC 4Colors®
- Accompagne les entrepreneurs et salariés dans leurs projets de transition et de croissance
- A accompagné des dizaines de candidats dans leur réussite aux examens
- Formée au Qi Gong et à la PNL

Présidente de l'organisme de formation Swâme

Sandrine accompagne les individus à performer lors de leurs prestations orales (media-training), les artistes (auditions, concerts) et forme les salariés aux techniques de communication (prise de parole en public, relation client, communication inter et intra entreprise) et aux risques psychosociaux (gestion du stress, prévention du burn-out).



Maîtriser son trac

Contexte et vision

Vous êtes musicien(ne), comédien(ne), danseur(euse) ? La vie artistique vous expose à être continuellement en représentation (concert, spectacle, audition, concours, examen).

Ces représentations publiques sont pour beaucoup une source de grande anxiété; Il existe cependant des solutions pour apprendre à maîtriser son trac.

Vous découvrirez dans cette formation des mécanismes et des outils qui vous permettront d'exprimer votre plein potentiel artistique.

La problématique du trac étant multifactorielle, il s'agira de comprendre les mécanismes de celui-ci puis d'acquérir des méthodes et outils de régulation.

La formation



Durée

1 jour (7 heures)

Pédagogie

La méthode impliquante active sera privilégiée : points d'échanges, mises en situation, étude de cas, échanges de pratiques entre pairs, QCM, plan d'action personnel, autodiagnostic.

Public visé

Les artistes et élèves de structures artistiques (musiciens, chanteurs, comédiens, danseurs) à partir de 14 ans.

Objectifs

À l'issue de cette formation, vous serez capable :



Objectif 1

de comprendre les mécanismes du trac et ses conséquences sur les plans physique, psychologique et comportemental



Objectif 2

de maîtriser les pensées automatiques et les comportements limitants



Objectif 3

d'agir sur le corps pour réguler le mental



Objectif 4

de repérer les émotions pour les réguler



Objectif 5

de transformer le trac en émotion positive

Programme

Définir et analyser le trac

- Comprendre le trac et ses différentes manifestations.
- Identifier les symptômes physiques et émotionnels du trac.
- Analyser les facteurs individuels et contextuels du trac.

Cartographier son trac

- Réaliser une cartographie personnelle du trac.
- Identifier les éléments déclencheurs et les symptômes du trac.

Identifier les facteurs accentuant le trac

- Identifier les croyances et pensées négatives qui alimentent le trac.
- Déterminer l'impact de l'estime de soi et de la confiance en soi sur le trac.
- Comprendre le rôle des "drivers" (enjeux personnels) dans l'anxiété de performance.

Agir sur les pensées négatives pour changer son comportement

- Identifier les pensées automatiques et les distorsions cognitives.
- Appliquer des techniques de restructuration cognitive.
- Développer des pensées alternatives et un langage positif.

Programme

Mettre en place une stratégie comportementale

- Mettre en place une technique d'exposition graduelle au trac.
- Définir des objectifs comportementaux réalistes.

Découvrir les liens entre le corps et le mental

- Identifier les liens entre le corps et le mental.
- Découvrir les techniques de relaxation et de gestion du stress.
- Appliquer des techniques de cohérence cardiaque et de respiration.
- Adopter une posture corporelle positive.

Engrammer une émotion positive

- Définir le concept d'ancrage émotionnel.
- Identifier les émotions positives qui favorisent la performance.
- Appliquer des techniques de visualisation et de répétition mentale.
- Mettre en place un ancrage P.N.L. pour mobiliser une émotion positive.

Se préparer pour la scène

- Mettre en place une routine de préparation mentale et physique.
- Utiliser des techniques de rappel et d'ancrage.

Planning

HORAIRE	THÈME	OBJECTIFS	EXERCICES
9h00-9h45	Comprendre le trac	Accueillir : cadrage, cohésion de groupe et état des lieux des problèmes rencontrés	<ul style="list-style-type: none"> Se présenter à l'aide d'un dessin Auto-évaluation par rapport à cette exposition
9h45- 10h15	Comprendre le trac	Définir les fondamentaux du trac et connaître ses variables	<ul style="list-style-type: none"> Exercices des post-it
10h15-11h00	Comprendre le trac	Identifier les mécanismes internes favorisant l'amplification du trac	<ul style="list-style-type: none"> Test des drivers
PAUSE			
11h10- 11h45	Diagnostiquer son trac	Définir les situations, les manifestations et les conséquences de mon trac	<ul style="list-style-type: none"> Prise de parole : J'introduis une réunion Tableau d'état des lieux de mon trac
11h45-12h30	Diagnostiquer son trac	<ul style="list-style-type: none"> Décoder son discours interne pour changer mon comportement Adopter les techniques de prise de recul et de mise en perspective d'une situation 	<ul style="list-style-type: none"> Identifier mes pensées automatiques pour les contrecarrer et mes comportements limitants

Planning

HORAIRE	THÈME	OBJECTIFS	EXERCICES
14h00-15h00	Agir sur le trac	<ul style="list-style-type: none">Reconnaître ses émotions pour les régulerModéliser ses scénarios de réussites	<ul style="list-style-type: none">Evaluation de mon exposition à la prise de paroles (3 minutes)Créer un plan d'action d'exposition graduéeIdentifier ses scénarios de performance
15h00-15h50	Agir sur le trac	<ul style="list-style-type: none">Engrammer une émotion positiveRenforcer la confiance en soi	<ul style="list-style-type: none">Visualisation VAKOGAncrage PNLJeu "Comme si"
PAUSE			
16h00-17h00	Agir sur le corps pour réguler le mental	Mettre en place des stratégies comportementales pour réguler ses émotions	<ul style="list-style-type: none">La postureLe SASL'ancrage (L'arbre)La cohérence cardiaque
17h00-18h00	Agir sur le corps pour réguler le mental	Faire la synthèse des apprentissages	Prise de parole récapitulative de la journée puis évaluation de son trac

Pré-requis

- ✓ Comprendre et parler le français
-
- ✓ Les prérequis sont validés par un entretien téléphonique préalable à la formation entre le stagiaire et le formateur visé par la direction pédagogique.
-



Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

Evaluation et sanction

QCM

À la fin de chaque module

Contrôle continu

Une évaluation formative aura lieu tout au long de la formation (travaux pratiques, tests, questionnaire)

Sanction

Un certificat de réalisation et une attestation de formation reprenant l'ensemble des objectifs pédagogiques, seront délivrés à chaque participant à l'issue de la formation

Les modalités



Horaires en présentiel

1 jour (7 heures)
Matin : 9h00 – 12h30
Après-midi : 14h00 – 18h00

Modalités d'inscription

de 4 à 12 personnes maximum par
session

Tarifs



INTER	INTRA
899€ TTC par personne	1299€ TTC par groupe de 12 personnes maximum
En présentiel	Mise à disposition d'une salle au sein de vos locaux, avec table et chaises Un paperboard
Frais de déplacements, repas et hébergement en supplément	

Groupe Swâme

Formatrice Sandrine RICHARD

Contactez-nous

Numéros de téléphone

06 63 76 92 39

06 72 88 01 53

Adresse e-mail

contact@groupe-swame.fr

Site internet

www.groupe-swame.fr

