

## PROGRAMME DE FORMATION

### *Cosy Chorus Show – Développement personnel autour d’un projet artistique*

<b>Objectifs</b>	<b>A l’issue de la formation, le participant sera capable de :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mieux se connaître et mieux (re)connaître l’autre</li> <li>- Appliquer des techniques bienveillantes de PNL (programmation neuro-linguistique)</li> <li>- Optimiser sa concentration en vivant pleinement l’instant présent</li> <li>- Dépasser ses peurs de communicant</li> <li>- Mieux communiquer en petit comité et en public</li> <li>- Booster la performance collective par ses actions individuelles</li> </ul>
<b>Public</b>	Formation accessible à tout collaborateur d’entreprise
<b>Prérequis</b>	Aucun prérequis
<b>Contenu pédagogique (exemple sur 2 jours)</b>	<u>Journée 1 :</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S’éveiller en échangeant : qui es-tu ? Se positionner sur différents sujets de société</li> <li>2. Process com : construire sa pyramide, présentation des profils</li> <li>3. Les 5 blessures : les connaître, les identifier, apprendre les leviers pour s’en libérer</li> <li>4. L’analyse transactionnelle : les grands principes et exemples concrets avec sketches</li> <li>5. La voix : l’identité vocale – optimiser la soufflerie, le vibreur et les résonateurs</li> </ol>

<b>Contenu pédagogique (exemple sur 2 jours)</b>	<p><u>Journée 2 :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se retrouver en chantant : les premières « notes » vers la chanson commune</li> <li>2. L'égo et le moment présent : reconnaître son égo, s'en dégager en pleine conscience pour vivre le moment présent, clé de la concentration extrême. Explications selon Eckhart Tolle et exemples de quotidien</li> <li>3. La PNL : un sujet fondamental, à définir, traité en théorie et jeux de rôle. Exemples : les encrages, les niveaux logiques, les méta-programmes, découverte de ses valeurs</li> <li>4. Prise de parole en public : Les fondamentaux séquencés avec exercices d'application par séquence puis entraînement global</li> <li>5. La voix : La réussite collective</li> </ol>
<b>Moyens pédagogiques et techniques</b>	<p>Méthode active : Présentation et mise en application</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques et exercices pratiques</li> <li>- Vidéoprojection/Card-Board</li> <li>- Tournage des moments clés du collectif et du résultat final par groupe</li> <li>- Tournage à L'Olympia : préparation – coulisses - concert</li> </ul>
<b>Suivi et méthode d'évaluation</b>	<p>Mises en situation Validation en continu et appréciations tout au long de la formation Envoi de la vidéo des tournages à chaque participant</p>
<b>Sanction</b>	Attestation de fin de formation
<b>Durée</b>	2 journées soit 14 heures – <i>5 jours maximum de formation</i>
<b>Dates</b>	Inter-entreprises : selon planning Intra : selon planning
<b>Coût</b>	990€ HT/personne et par jour de formation A partir de 15 personnes
<b>Lieu de l'intervention</b>	L'intervention se déroule à Cosy Meeting Center : 34 Avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris
<b>Intervenant</b>	<b>François Roure</b> Maître de chœur et Technicien PNL