



## Gestion du trac et connaissance de soi

Les musiciens d'orchestre dans leur exercice d'interprète vivent le trac de façons très diverses selon leur tempérament et leur expérience. Si certains le subissent par moments, d'autres le gèrent, ou savent s'en servir comme une force et une motivation.

Les logiciels qui mesurent la variabilité cardiaque constituent un outil objectif qui permet d'accroître la conscience de ses capacités de calme, de maîtrise de sa respiration et de son rythme cardiaque.

Les méthodes développées dans cette formation ouvrent la voie d'une meilleure conscience de soi, d'un jeu plus fluide et d'une plus grande satisfaction dans l'exercice de son métier.

### Objectifs :

- Apprendre à gérer son trac par la cohérence cardiaque
- Approfondir ses capacités de calme et de conscience de sa respiration
- Vivre sa situation d'interprète dans plus de bien-être

### Programme :

1 jour

#### Après-midi :

- 1 – Le trac : un syndrome d'adaptation qu'il faut apprendre à canaliser
- 2 – Evaluation de son propre stress à l'aide de questionnaires
- 3 – Les différentes approches et différentes méthodes de gestion du stress
- 4 – Pratique de la cohérence cardiaque pour le trac et autres pics de stress
- 5 – Approfondir la conscience de sa respiration et de son rythme cardiaque

#### Soirée :

- 6 – Voir plus loin : comprendre les bases scientifiques du bien-être, état d'activité, de satisfaction de la vie et de créativité

### Nombre de participants :

- > 8 à 12 personnes

### Durée de la formation, date et horaires :

- > 1 journée de 6 heures, le samedi 13 février 2016

### Formateur :

**Franck MONIER**: Formateur et consultant en gestion du stress, développement du bien-être et en communication, il intervient depuis une dizaine d'années auprès de nombreux publics. Il est titulaire de deux Masters dont un de l'École Normale Supérieure de Lyon.