

PROGRAMME DE FORMATION

Cosy Chorus Show – Développement personnel autour d'un projet artistique

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

Contenu pédagogique (exemple sur 2 jours)	<p><u>Journée 2 :</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se retrouver en chantant : les premières « notes » vers la chanson commune 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 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 4. Prise de parole en public : Les fondamentaux séquencés avec exercices d'application par séquence puis entraînement global 5. La voix : La réussite collective
Méthodes Mobilisées	<p>Méthode active : Présentation et mise en application</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apports théoriques et exercices pratiques <ul style="list-style-type: none"> - Vidéoprojection/Card-Board - Tournage des moments clés du collectif et du résultat final par groupe - Tournage à L'Olympia : préparation – coulisses - concert
Suivi et méthode d'évaluation	<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>
Sanction	Attestation de fin de formation
Durée	2 journées soit 14 heures – <i>5 jours maximum de formation</i>
Dates	Inter-entreprises : selon planning Intra : selon planning
Tarif	990€ HT/personne et par jour de formation A partir de 15 personnes
Modalités et délais d'accès	<p>Présentiel : Cosy Meeting Center : 34 Avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris</p> <p>Inscription : 72 heures avant le début de la formation. Par mail, courrier ou sur place. Cosy Meeting Center : 34 Avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris Tél : 01 83 75 91 00 Mail : cmc@cosymeetingcenter.com</p>
Intervenant	<p>François Roure Maître de chœur et Technicien PNL</p>
Accessibilité	<p><u>Vous êtes en situation de handicap ?</u> Contactez-nous, nous mettrons en œuvre toutes les solutions pour aménager les conditions d'accueil et d'enseignement.</p>

Contact

Cosy Meeting Center, 34 avenue des Champs Elysées, 75008 PARIS

Tél : 01 83 75 91 00

Mail : cmc@cosymeetingcenter.com