

RMLformations

21, rue de la Fontaine au Roi
75 011 PARIS

09 62 53 35 43
sebastien@rmlor.com

LA SOPHROLOGIE ET SES APPLICATIONS DANS L'ENSEIGNEMENT INSTRUMENTAL

INTERVENANT

Alexandra Massei

Pianiste, professeur de piano, sophrologue

DURÉE

1 journée

PROFILS

Élèves musiciens & scolaires

Personnels & publics des conservatoires

CONTENU

- Une conférence proposée à la direction, le personnel administratif et enseignant, les parents d'élèves, sur la Sophrologie et ses principes d'action, application dans différents contextes. (Durée 2h)
- Un atelier pratique avec le public mentionné ci-dessus. Sensibilisation à la méthode, applications des outils pour la gestion du stress et des émotions scéniques. (Durée 1h30)
- Un atelier avec les élèves. Présentation de la méthode, découverte et pratique des outils pour une meilleure concentration, confiance en soi, gestion du stress. (Durée 2h30)

La sophrologie utilise un ensemble de techniques destinées à mobiliser de façon positive les capacités et ressources qui existent en tout être humain.

La pratique de la sophrologie permet d'apprendre à se connaître (ma personne, mon corps, mon comportement), afin de mieux s'adapter.

Dans le monde de la pédagogie et de l'éducation les pratiques de la sophrologie nous permettent d'apprendre à:

- nous exprimer en public;
- nous préparer aux examens, aux auditions, etc.;
- gérer les émotions, le stress, le trac;
- travailler la concentration, la mémorisation, la créativité;
- lutter contre les conduites d'échec.

La conférence proposée fera découvrir ou re-découvrir la méthode de la Sophrologie, ses origines et son développement, ses interventions dans différents domaines aujourd'hui, notamment, dans le monde de la pédagogie.

Au travers de ses principes d'action, nous allons nous approcher vers la gestion des situations pédagogiques telles que le rapport entre le corps et l'esprit, la respiration et le geste, l'œuvre et l'émotion.

Les ateliers donneront à leur public quelques outils pratiques pour mieux comprendre la méthode et son fonctionnement, mieux se connaître, apprendre à reconnaître les signes de stress et appliquer un comportement efficace pour sa gestion.