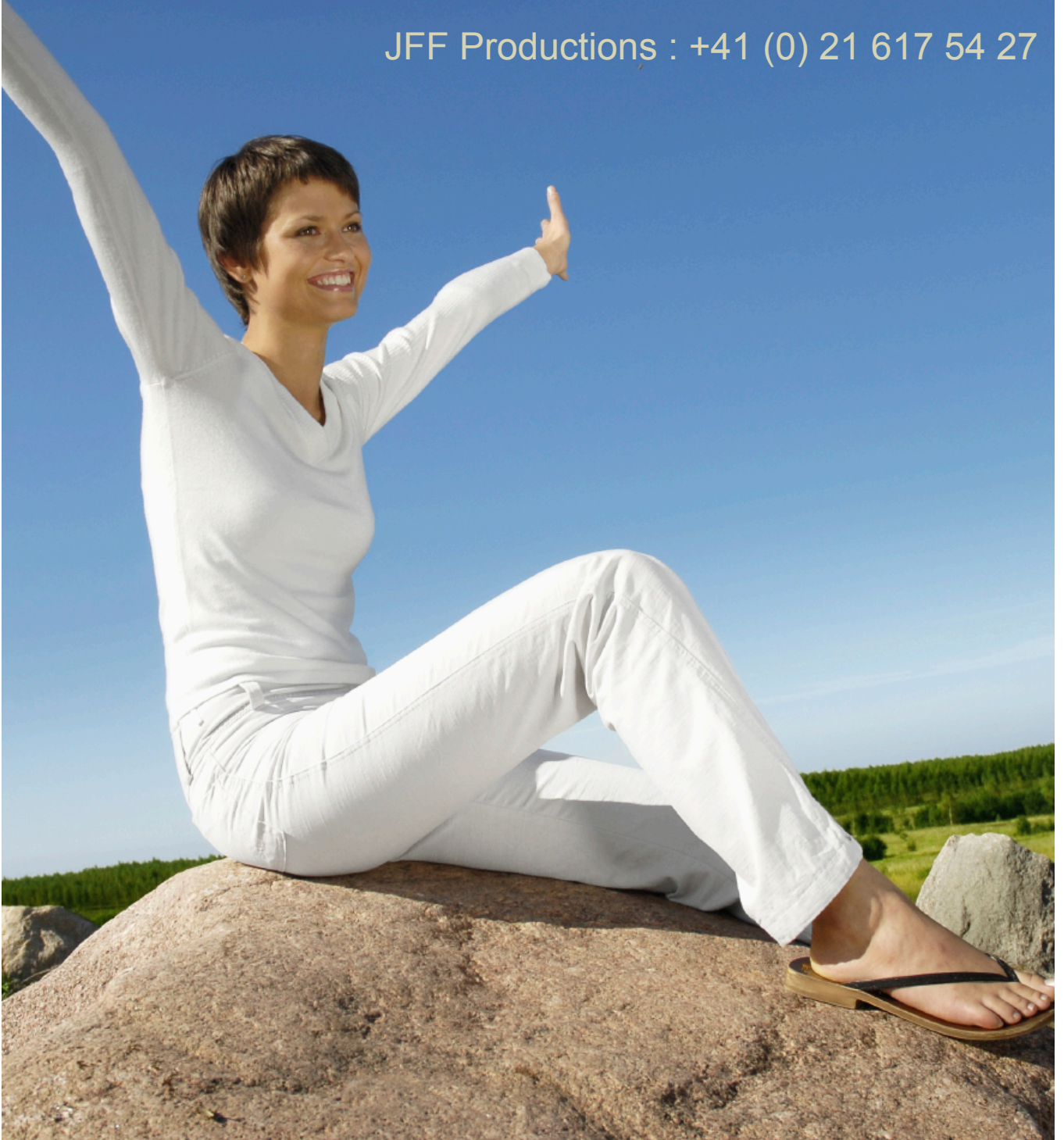


Cours de maîtrise de soi & Gestion du stress
Apprenez à parler en public en toute décontraction et
vous sentir à l'aise en toutes circonstances

JFF Productions : +41 (0) 21 617 54 27



Le stress...? Connais pas !



Apprenez à vous sentir à l'aise en toutes circonstances !

Le cours "Maîtrise de soi, pose de la voix, médias" est un cours unique. En effet il vous permet d'apprendre les techniques des professionnels de la radio, du Cinéma et de la TV afin de pouvoir gérer votre trac, maîtriser vos émotions et vous sentir à l'aise en toutes circonstances. Ce cours donné par Jean-Félicien Filliez, acteur, réalisateur et professionnel du cinéma, vous permettra d'être en confiance lorsque vous prenez la parole en public, face à une caméra, à la radio, lors d'un casting ou tout simplement dans votre vie de tous les jours.

Le programme du cours...

Concentration:

Vivez pleinement l'instant présent

Décontraction

Apprenez à vous libérer, être disponible, vacant

Respiration ventrale

Apprenez la respiration ventrale et améliorez instantanément votre équilibre psychologique. Un outil également indispensable pour une voix "placée".

L'équilibre

Découvrez comment l'équilibre conditionne l'attitude, la prestance... la maîtrise de soi.

Vous découvrirez comment maîtriser votre équilibre afin de mieux gérer vos émotions et les challenges de la vie...

L'image que l'on projette

Comment être attractif, "accrocher", avoir de la présence dans toutes les situations...

Pose de la voix et diction

Sachez être compréhensible et clair dans l'énoncé. Une voix "placée" vous donnera de la "présence" et vous confèrera de l'autorité. Indispensable...

La gestion du stress et du trac

Apprenez à surmonter vos peurs et les situations stressantes afin d'augmenter votre confiance en vous.

La visualisation

Découvrez comment cet outil peut vous aider à mettre toutes les chances de votre côté lors de votre prochaine prestation en public.

Pour plus d'informations... www.jffproductions.ch

Appelez le +41 (0)21 617 54 27