

www.cqmqm.qc.ca



VAINCRE LE TRAC ET OPTIMISER SA PERFORMANCE :
LA PSYCHOLOGIE SPORTIVE AU SERVICE DES ARTISTES ET MUSICIENS

GRAPHISME 101 POUR TRAVAILLEUR CULTUREL

LOGIC PRO 9 – DÉBUTANT

SAVOIR COMMUNIQUER SUR SCÈNE ET L'ART DE SE PRÉSENTER

ATELIERS D'INFORMATIQUE

SOUTIEN INDIVIDUALISÉ EN GESTION

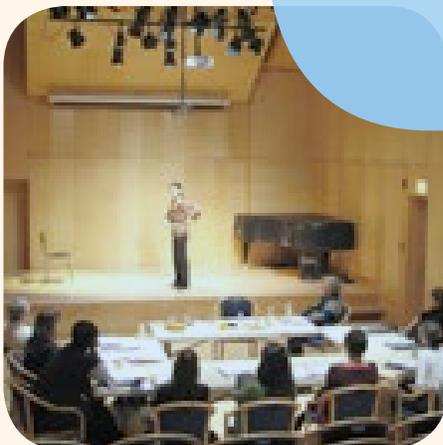
QUATRIÈME GRAND RENDEZ-VOUS DE LA MUSIQUE

INITIATION AUX STYLES MUSICAUX

MA PROPOSITION DE CONCERT : COMMENT SORTIR DU LOT ?

PRÉPARATION À LA TOURNÉE : LES RÉSEAUX DE DIFFUSION
ET MON POSITIONNEMENT

DÉVELOPPEMENT DE PUBLIC POUR LA MUSIQUE



Grâce à la participation financière d'Emploi-Québec et du Conseil québécois des ressources humaines en culture (CQRHC), le Conseil québécois de la musique organise ces formations pour les professionnels de la musique (interprètes et gestionnaires).

PROGRAMMATION SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

VAINCRE LE TRAC ET OPTIMISER SA PERFORMANCE : LA PSYCHOLOGIE SPORTIVE AU SERVICE DES ARTISTES ET MUSICIENS

(ATELIER OFFERT EN COLLABORATION AVEC L'UDA. PLACES LIMITÉES.)

Nouvelle formation ! Atelier de 30 heures, donné à Montréal ⦿ TOUTES CES DATES: 3, 4, 10, 11, 17 et 18 juin 2013, de 10h à 16h ⦿ COÛT: 150 \$ (+taxes) – Voir formulaire d'inscription pour procédure d'inscription spécifique ⦿ FORMATRICE: Dominique Bellon, hautboïste professionnelle spécialisée dans la préparation mentale des musiciens-interprètes

Cet atelier démontrera comment utiliser les principes de la psychologie sportive pour :

- améliorer sa concentration lors de la pratique quotidienne et lors de la performance ;
- retrouver sa concentration lorsqu'on la perd ;
- diminuer ou composer avec les symptômes physiologiques du stress ;
- améliorer son interprétation, sa technique d'exécution, sa confiance en soi ;
- relaxer ou augmenter son taux d'énergie au besoin ;
- se fixer des objectifs sur lesquels on a le contrôle.

Divers sujets seront abordés: qu'est-ce que la psychologie sportive ou psychologie de la performance? Pourquoi est-ce utile pour les artistes et les musiciens? Quel genre d'attitude favorise une meilleure réussite? Comment mieux se préparer à une audition ou une compétition? Comment se relaxer physiquement et mentalement afin de réduire son stress? Comment apprendre de chacune de ses expériences en faisant des bilans?

VOLET PRATIQUE : Une portion des séances de formation servira à expérimenter diverses techniques exposées lors du volet théorique, comme la visualisation, les mots clefs, la relaxation. Lors de la dernière séance, les participants qui le désirent auront l'occasion de faire une courte performance devant les autres participants afin d'expérimenter les notions apprises durant la formation.

CLIENTÈLE : musiciens et artistes

