



FORMATION

DANCE WITH SELF CONFIDENCE



Avec Andy Da Veiga

*Dokkeo – 6c av du bois chapet – 91540 Mennecy – SIRET 87922377400016
Déclaration d'activité numero 11910855991- IDD Data dock 0080362*

FORMATION DANCE WITH SELF CONFIDENCE

DUREE :

7h00 de formation sur une journée

FORMATEUR

Andy da veiga

PRE REQUIS

Aucun

**Ce module te permettra d'avoir plus d'assurance envers le danseur que tu es
C'est une formation basée sur la bienveillance où chaque danseur va laisser sa
part de vulnérabilité s'ouvrir aux autres.
C'est l'occasion de danser d'une tout autre façon. En acceptant pleinement qui
on est, ce que l'on renvoie et ce que l'on ressent.**

OBJECTIFS

Prendre confiance en soi et en sa danse
Développer son univers, avoir la notion de ses points faibles et ses points forts.
Développer l'indulgence de soi-même.
Apprendre à affirmer ses choix et ses décisions.
Gérer son anxiété et le regard des autres.

MOYENS ET MODALITES PEDAGOGIQUES

Des moyens pédagogiques et techniques variés sont mis en œuvre pour chacun
des participants (salle de formation, matériel etc.)
Alternance d'exercices théoriques et pratiques en présentiel
Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation

FINANCEMENT

Tarif : 250€ en financement professionnel (auto entrepreneur / opco)

200 € en financement personnel

Modalités de financement variées : auto entrepreneur (FIF PL ou AGEFICE),
employeur avec OPCO, financement personnel en plusieurs fois

PROGRAMME

Déroulé de la journée :

10h -10h45

Présentation du déroulement de la formation

Présentation des stagiaires ainsi que leur parcours et leurs attentes

10h45 - 13h

La place du danseur

Comment prendre confiance et affirmer ses choix

Gérer le regard des autres

13h - 14h

Pause

14h - 15h30

Exercices en atelier

15h30 - 17h30

Mise en pratique

18h00 : fin de la formation