

## Savoir gérer sa résilience par Pascal Légitimus

### **Objectifs :**

La carrière d'un artiste, d'un auteur ou d'un technicien dans le milieu du spectacle est soumise en permanence "au désir des autres" (auteurs, producteurs...) et très souvent à leur regard, à leur jugement sur leur travail... Une carrière qui se construit par projet successif nécessitant une remise en cause permanente et l'acceptation d'un "désir des autres" qui n'est que très exceptionnellement linéaire... et logique, une prestation réussie ou un succès ne signifiant que très rarement une appétence prolongée "des autres" ou du public.

Une pression d'autant plus difficile à vivre au quotidien que la concurrence est extrêmement forte.

Entreprendre et vivre une carrière dans la culture en général et dans le spectacle en particulier exige donc d'être prêt à en subir ces contraintes.

### **Public visé :**

Artistes, auteurs, directeurs de compagnies, metteurs en scène, traducteurs, collaborateurs artistiques, techniciens...

### **Prérequis :**

Aucun.

### **Formateur :**

Pascal Légitimus

Pascal Légitimus est un humoriste, acteur, scénariste, réalisateur et producteur.

Il fait partie du trio d'humoristes Les Inconnus.

### **Durée :**

1 journée (7 heures)

**Format :**

- Présentiel Paris,
- autre ville, nous consulter.

**Nombre de participants :**

- Minimum 20 personnes,
- Maximum 25 personnes.

**Programme de la formation :**

- Comment les douleurs du passé peuvent impacter le présent,
- Savoir mobiliser ses ressources mentales (*définir une stratégie individuelle, penser positif, savoir faire preuve d'objectivité et de rationalité...*),
- Savoir mobiliser ses ressources physiques (*gérer son énergie, ses émotions, son stress...*),
- Savoir mobiliser ses ressources relationnelles (*aller vers les autres, inspirer confiance...*)

**Émargements et évaluation :**

- Évaluation des acquis par le formateur à l'issue de la formation.

**Coût individuel de la formation :**

- 420 € TTC.

**Coût collectif de la formation :**

- Nous consulter.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
**ACTIONS DE FORMATION.**