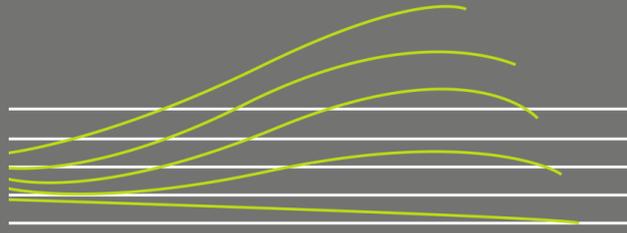


# Sophie Gaillot Miczka



Musicologue Conférencière



**L'IMMERSION MUSICALE, CREATRICE D'HARMONIE**

La musique au profit du management,  
de l'innovation, et de la QVT



## INVITER LA MUSIQUE



L'immersion musicale crée la surprise et favorise l'attention. Le partage des émotions et l'interactivité dans l'écoute musicale ouvrent des portes. La musique devient le vecteur qui facilite le dialogue. Ainsi nos équipes communiquent dans un langage nouveau, en accord.

Les bénéfices de la musique en entreprise sont multiples :

- Améliorer la communication au sein des équipes
- Renforcer le sentiment d'appartenance
- Mêler épanouissement personnel et performance collective
- Créer du lien et de l'harmonie
- Ouvrir d'autres voies dans la réflexion

Sous forme de conférences ou d'ateliers, divers thèmes comme le management, l'innovation ou la qualité de vie au travail sont proposés. Un moyen inédit pour animer, ponctuer séminaires et conventions. Une stratégie innovante !

---

## UNE MUSICOLOGUE EN ENTREPRISE?

Diplômée de l'Université **Paris-Sorbonne**, Sophie travaille pour l'Opéra de Lyon, l'Orchestre Philharmonique de Strasbourg, l'Orchestre national de Lille, le Festival La Folle Journée... Depuis 2009, elle intervient en entreprise et utilise la musique comme outil.

Ce qui caractérise Sophie, c'est l'enthousiasme avec lequel elle transmet à un public initié ou novice les clés de la musique. Partageant sa passion, elle nous transporte dans son monde fabuleux, ses parallèles avec le monde de l'entreprise offrent une approche inventive.

Elle utilise la musique comme révélateur de nos émotions. Pétilante, elle nous surprend, nous interpelle pour nous aider à décrypter nos ressentis. Libérés par la musique, elle nous reconnecte à nous-mêmes. C'est une approche humaine que Sophie nous propose, une musique dans l'émotion, une musique qui se vit !



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr



[www.sophie-miczka-musicologue.com](http://www.sophie-miczka-musicologue.com)

# Prestations

Organisées sous forme de **CONFERENCES** ou sous forme d'**ATELIERS**, les interventions sont basées sur l'écoute musicale. Au cœur de la rencontre, la musique nourrit la réflexion, la créativité et favorise les échanges.

Sophie Gaillot Miczka nous emmène dans son univers. Elle nous raconte le monde de la musique, source d'inspiration pour l'entreprise.

 Conférence 1 heure  
Atelier 1 à 3 heures

 Présentiel  
& Distanciel

 Français  
Anglais

 Aucun  
prérequis



## CHEF D'ORCHESTRE, UN MANAGER COMME LES AUTRES ?

S'inspirer du leadership du chef d'orchestre pour gérer et mobiliser ses équipes :

- Etre le garant du respect du rôle de chacun
- Porter une vision collective en harmonie
- Obtenir le meilleur de chaque musicien en repérant les compétences de son équipe
- Gérer le rythme, les aspirations et les besoins de son ensemble
- Alternier assertivité, bienveillance et conviction pour fédérer

 Conférence  
& Atelier

"Soirée organisée pour accueillir nos hauts potentiels où Sophie a su les captiver en présentant un beau parallèle entre le management des hommes de l'entreprise et ceux d'un orchestre. A l'issue de l'atelier, un dialogue s'est ouvert avec de multiples questions posées."

Sophie Gaudu, Responsable communication et recrutement,  
Délégation ouest, **VINCI Construction** - Mai 2018



## LA COHESION D'EQUIPE VECUE PAR LES MUSICIENS D'ORCHESTRE

Utiliser les pratiques de gestion d'une formation musicale pour

- Favoriser les prises de conscience par l'écoute
- Créer l'harmonie au sein des équipes et renforcer les liens entre les membres
- Augmenter le degré d'engagement des équipes
- Faciliter la résolution de problèmes
- Instaurer un climat de performance sain et stimulant
- Fidéliser les salariés par le plaisir de travailler ensemble

 Conférence  
& Atelier

"Intervention pêchue et passionnée ! Vous nous avez permis d'élargir notre réflexion collective sur les modes de fonctionnement d'une équipe d'entreprise et ses postures de travail en nous faisant découvrir le métier et la place du musicien au sein de l'orchestre. C'était très agréable et les participants ont longtemps continué à échanger sur les ponts entre nos deux mondes."

Françoise Cornet-Guerra, Directrice, **CAF Vendée** - Octobre 2019



## L'ECRITURE MUSICALE COMME SOURCE D'INNOVATION

Aborder son travail avec une vision plus large grâce à l'immersion dans la musique.

Faire le parallèle entre la création artistique et l'innovation en entreprise :

- Travailler son écoute et encourager le dialogue
- Découvrir, apprendre et analyser une nouvelle matière
- Quitter la répétition et trouver des pistes dans le respect (ou non) de la tradition

 Conférence  
& Atelier

"Sophie nous a, en l'espace d'une journée, immergée dans des univers musicaux avec une grande expertise et une énergie communicative. Elle nous a régalié l'ouïe et éveillé les sens. Merci Maestra."

Alban HUGONNET **APM (Association Progrès du Management)** - Février 2022

# Prestations

 Conférence 1 heure  
Atelier 1 à 3 heures

 Présentiel  
& Distanciel

 Français  
Anglais

 Aucun  
prérequis



 Atelier

## LA COHERENCE CARDIAQUE EN MUSIQUE

Plébiscitée par le monde médical, la cohérence cardiaque est un exercice très simple permettant de réguler son niveau de stress par la respiration. En utilisant le rythme de la musique, la pratique de la cohérence cardiaque devient plus facile, plus agréable et ainsi plus efficace.

Les bienfaits de la cohérence cardiaque sont multiples du point de vue physiologique mais également pour le bien-être au travail :

- Elle permet une meilleure gestion du stress car elle procure apaisement et soutient l'équilibre émotionnel
- Elle améliore la concentration, la mémoire et l'apprentissage
- Elle stimule la communication et la coordination
- Elle favorise la clarté mentale, simplifie la prise de décision

"Intervention très captivante de Sophie auprès de nos collaborateurs qui sont sortis de l'atelier très détendus ! Un grand bravo pour la fluidité des propos."

Césarine Lévêque,

Chargée de projets RSE, Direction People & Culture **Grant Thornton** - Juin 2023



 Conférence  
& Atelier

## LA GESTION DES EMOTIONS PAR LA MUSIQUE

La musique, révélatrice d'émotion, est un outil pour plonger l'auditeur dans un état psychologique et physiologique spécifique.

La musique peut ainsi être une aide pour :

- Evacuer les tensions et savoir mettre au calme son esprit
- Développer la qualité de son attention et se rendre plus disponible mentalement
- Mieux gérer son énergie au quotidien
- Favoriser la confiance en soi

"Soirée organisée par notre Cabinet au sein de la maison de Haute Couture Schiaparelli. Sophie a su capter son auditoire, nos invités ont été conquis. C'était passionnant !"

Laurence Adda, Associée, **DBAO Group** - Novembre 2021



 Conférence

## PARLONS MUSIQUE !

Nous immerger dans une œuvre musicale et apporter un zeste de culture, voilà qui peut surprendre! Avec des moments d'écoute et d'analyse, la musique devient un outil de réflexion, de découverte, mais aussi, de plaisir partagé !

En filigrane, grâce à l'histoire des œuvres musicales, des sujets tels que l'esprit d'équipe, la performance, l'adaptation au changement sont abordés autrement en ne parlant ici que musique :

- Quel est le secret du succès du Boléro de Ravel ?
- Pourquoi Carmen scandalisa lors de sa création ?
- La Symphonie fantastique Berlioz ou l'histoire d'un jeune compositeur amoureux fou !

"Merci de nous avoir rendu la symphonie fantastique de Berlioz encore plus proche."

Guillaume Morisset, HR Manager Retail, **Christian Dior Couture** - Novembre 2021



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr



[www.sophie-miczka-musicologue.com](http://www.sophie-miczka-musicologue.com)

# Prestations? Du sur mesure !

Des préoccupations ?

Soumettez-les, un sujet peut-être élaboré pour vous !

- Des soucis de communication au sein d'une équipe
- Des inimitiés difficiles à gérer
- Des craintes quant à l'avenir
- Sortir de l'impasse un management ?

EXEMPLE DE SUJET :



 Conférence  
& Atelier

## Crise sanitaire hier, comment manager aujourd'hui ? La musique, une aide à l'action

Avec la crise sanitaire, une véritable mutation du monde du travail s'est opérée. Quel style managérial faut-il adopter pour une telle conduite du changement ? La musique permet de décentrer la question afin de l'aborder ensuite sous un autre angle et de nourrir la réflexion.

- Retrouver la confiance dans la nouveauté
- Mise en place de stratégies du changement
- Pédagogie innovante

ENVIE DE RAJOUTER UN ICEBREAKER ?



 Conférence  
& Atelier

## BRISE-GLACE AUTOUR DE LA VOIX

Pratique musicale express de 20' en introduction à la conférence/atelier choisi.

Afin de se reconnecter à soi et d'être plus en phase dans l'entreprise, rien de mieux que la pratique musicale, s'immerger dans la musique !

Bref temps de préparation dans la détente avec une prise de conscience corporelle, exercices de respiration et développement du souffle. Puis, découverte des sons à reproduire et à accompagner. Travail d'écoute, apprentissage de reproduction des sons. Tentative de création sonore dans l'harmonie, selon le ressenti de chacun.

## DEMANDEZ LES FICHES SUJETS !



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr



[www.sophie-miczka-musicologue.com](http://www.sophie-miczka-musicologue.com)

# Références



Sophie Gaillot Miczka  
musicologue - conférencière



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr



[www.sophie-miczka-musicologue.com](http://www.sophie-miczka-musicologue.com)