

LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS PAR LA MUSIQUE



Comment une musique peut-elle influencer sur les émotions ?
La musique peut être une aide pour se donner de l'énergie, se calmer, se concentrer, ou encore se redonner confiance.
Vite, ma playlist !

DUREE	PARTICIPANTS	FORMAT	MODALITES
30 min à 2h	Illimités	Présentiel Distanciel	Lieux et dates à définir Coût à définir

Prérequis

Aucun

Pour qui ?

Tous employés
RH, référents QVT, managers, CHO

Matériel

Vidéo projecteur ou TV
Haut-parleur

Objectifs professionnels

Aide à se **reconnecter** à soi et aux autres
L'émotion acceptée et considérée comme une **force**

Les +

Travail d'écoute (participants ; musique)
Playlist en takeaway

Déroulé de la conférence

Brève introduction sur des recherches scientifiques en cognition et émotions musicales. La musique, révélatrice d'émotion, est un outil pour plonger l'auditeur dans un état psychologique et physiologique spécifique.

Écoutes musicales et classement des extraits selon les émotions ressenties de chacun. Mise en commun : tel morceau, telle émotion, et pas la même pour tous.

Comment la musique peut-elle agir ?

Présentation et explication des morceaux afin que tous puissent trouver la musique qui leur correspond.