



REGULATION DES ÉMOTIONS PAR LA MUSIQUE

Comment une musique peut-elle influencer sur les émotions ?

La musique peut être une aide précieuse pour le bien-être, à la fois d'un point de vue personnel et professionnel. On lui connaît une multitude de bienfaits, elle permet de canaliser le stress, d'améliorer la concentration et le relationnel, et de se redonner confiance.

La musique, mode d'emploi, vite ma playlist !



POUR QUI Tout employé, RH, manager, référents QVT, CHO..

OBJECTIFS

- Évacuer les tensions
- Développer la qualité de l'attention
- Mieux gérer son énergie au quotidien
- Favoriser la confiance en soi
- Se reconnecter (à soi et aux autres)



LES PLUS

- Travail d'écoute
- L'émotion acceptée devient une force
- Playlist en takeaway

CONTENU Introduction sur des recherches scientifiques en cognition et émotions musicales. La musique, révélatrice d'émotions, permet de plonger l'auditeur dans un état psychologique et physiologique spécifique. Écoutes et classement d'extraits musicaux selon les émotions ressenties de chacun. Comment la musique peut-elle agir, comment l'utiliser pour en tirer profit ? Présentation et explications de morceaux afin que tous puissent trouver ses propres musiques.

RETOUR CLIENT

“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

REFERENCES



MATERIEL Equipement pour projection diaporama (vidéo et son)



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr



www.sophie-miczka-musicologue.com