



Créer son autoportrait vidéo professionnel

AU PROGRAMME ?

- Développer sa confiance en soi
- Etoffer sa présentation personnelle
- Travailler et communiquer en équipe
- Concevoir et réaliser une vidéo créative
- Dynamiser son évolution professionnelle

PÉDAGOGIE CRÉATIVE

Nos formateurs :

Claire Morin : Responsable pédagogique
Réalisatrice, chorégraphe-danseuse, pédagogue psycho-corporelle.

Anne-Sophie Brunet :
Réalisatrice, monteuse vidéo, artiste numérique, photographe.

Thierry Bilisko :
Metteur en scène, comédien, performer, pédagogue.

DURÉE, DATES ET LIEUX

6 jours (5 jours + 1 jour)

42h en présentiel

Melun Val de Seine, Paris, Province

LE PLUS DE LA FORMATION



Cette formation s'adresse à différents publics

- **Les jeunes** souhaitant réaliser une vidéo au service de leurs démarches : recherche de formation ou d'accès à un premier emploi.
- **Les artistes** souhaitant réaliser un autoportrait pour valoriser leur profil, leurs créations et promouvoir leurs projets.
- **Tout professionnel en transition** souhaitant opérer un point de carrière créatif pour explorer son champ des possibles.

CONTACT STUDIO GET UP
06.36.11.47.63

OBJECTIFS

OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA FORMATION :

Révéler son talent personnel en créant une oeuvre audiovisuelle originale au service de son projet professionnel.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS :

1. Développer sa confiance en soi et renforcer son estime de soi :

- identifier son talent personnel : reconnaître et prendre appui sur ses atouts singuliers pour la création de son projet.
- explorer sa créativité personnelle et déployer son ouverture en collaborant avec les autres.
- fonder une vision positive de soi et apporter une critique constructive dans la réalisation de son projet.
- définir, enrichir et valider ses compétences professionnelles.

2. Etoffer sa présentation personnelle :

- s'affirmer en se mettant en scène
- gérer le stress et s'outiller pour apprendre à maîtriser ses prises de parole.
- cultiver et renforcer sa présence à soi-même.
- exprimer ses ressentis, expérimenter un parler "juste" et authentique.

3. Travailler de manière collaborative et communiquer en équipe :

- comprendre et s'appropriier la méthodologie d'un projet coopératif et d'un processus créatif.
- se situer et s'investir dans les missions et les rôles de chacun dans l'équipe et sur le plateau.
- se réunir, partager ses idées, prendre appui sur la vision de chacun pour élaborer et dépasser des contraintes.

4. Créer une vidéo créative au service de son projet professionnel :

(CV vidéo, pitch, book artistique...)

- construire un langage artistique personnalisé pour raconter son histoire.
- se positionner dans les contenus et faire des choix esthétiques appropriés à la communication de son image.
- s'impliquer comme acteur de son film vidéo pour renforcer son engagement et sa motivation dans son projet professionnel.
- développer ses compétences techniques dans l'usage des outils numériques à son service.

5. Dynamiser son évolution professionnelle :

- Revisiter son parcours personnel : mettre en lumière ses aspirations profondes.
- Se situer dans son parcours professionnel : clarifier et mettre en lien ses motivations et ses objectifs.
- Définir les enjeux et la finalité du film réalisé.

PROGRAMME

LES CONTENUS :

L'art de se présenter :

- **Se connaître et s'exprimer** : se (re)découvrir à travers l'introspection sensorielle, l'écriture créative, le jeu, l'expression corporelle, l'improvisation (gestuelle, dansée, vocale, chantée, théâtrale...), les échanges collectifs et les présentations croisées.
- **Faire équipe avec soi** : identifier et mobiliser ses ressources corporelles, perceptives et créatives pour gérer son stress, maîtriser sa prise de parole, améliorer sa réceptivité, renforcer sa présence et s'affirmer.
- **Faire appel à des langages artistiques complémentaires** pour « parler » de soi à travers un nuancier subtil et diversifié : corporel, théâtral, musical, plastique, photographique, numérique, cinématographique, audiovisuel.
- **Se mettre en scène** : poser des intentions et contacter ses motivations personnelles, les mobiliser dans l'acting, la construction de sa posture corporelle et expressive, le déroulé et la tonalité de ses prises de parole. Comprendre et se situer dans les notions d'espace scénique et de champ. Jouer avec les accessoires et les symboles, l'illustration et le récit.
- **Candidater, porter son projet** : S'approprier les points clés de sa présentation vidéo pour construire son pitch ou préparer un entretien. Ressentir et prendre appui sur les motivations initiales pour animer et incarner son propos, structurer sa prise de parole, impacter son auditoire.

L'art de se projeter :

- **Définir les enjeux et la finalité de son film** : imaginer et développer une vision personnelle, en lien avec son projet de vie et son projet professionnel, et avec son « background » personnel et son parcours professionnel.
- **Participer à la réalisation, au tournage et au pré-montage de son film et des films de l'équipe** : participer à l'écriture d'un film, composer et jouer son rôle personnel, celui d'un ou plusieurs personnages dans un film, répéter et tourner les séquences d'un film, jouer avec d'autres acteurs, cadrer les images, enregistrer le son, positionner la lumière, dérusher et analyser les images tournées (ressenti, esthétique, technique) et préparer le montage des films réalisés : analyser les images (ressenti, esthétique, technique), assembler sons et images.

L'art de s'auto-accompagner :

- **Expérimenter différentes pratiques de retour à soi** : introspection, relaxation, écoute, remobilisation physique, émotionnelle et créative.
- **Identifier les bénéfices de l'apprentissage dans l'action** : récolter ce qui fait sens, ce qui est efficace et porteur pour soi, construire ses propres « outils » pour renforcer son lien avec son corps et avec soi.
- **Donner une place et une valeur à ses ressentis profonds** : apprendre à verbaliser ses ressentis, entrer en résonance avec ceux-ci, les intégrer dans le champ de sa réflexion et sa sensibilité et ses intuitions dans sa réflexion et la définition de ses objectifs et de ses défis personnels.
- **Entrainer sa vision** : initier un regard sur soi indulgent, empathique, constructif et créatif.
- **Evaluer ses compétences** : Identifier son évolution avec des items définis. Construire son évaluation à l'aide des retours de l'équipe et des formateurs.

PUBLICS ET CONDITIONS D'ACCÈS :**Résidents de l'agglomération et QPV de Melun Val de Seine****Publics :**

Jeunes, artistes, tous professionnels en transition, demandeurs d'emploi.

Inscriptions :

Nous consulter : 06.36.11.47.63

Durée, dates, lieux et horaires :

1 module de 5 jours + 1 module de 1 jour, soit 42h de formation en présentiel
3 au 7 octobre + 19 octobre 2022 (Melun ou proche région) - 9h30 à 13h / 14h30 à 18h
5 au 9 décembre + 21 décembre 2022 (Melun ou proche région) - 9h30 à 13h / 14h30 à 18h

Résidents d'autres territoires**Publics :**

Artistes professionnels toutes disciplines, artistes en voie de professionnalisation.
Professionnels en reconversion, porteurs de projet, créateurs d'entreprise

Coût et inscriptions :

2280,00 € HT, soit 2850,00 € TTC

Durée, dates, lieux et horaires :

1 module de 5 jours + 1 module de 1 jour, soit 42h de formation en présentiel

ENCADREMENT ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES :

La formation alterne mises en situation pratiques, synthèses théoriques et intégrations réflexives.
L'encadrement est assuré directement par les formateurs qui garantissent le respect du programme tout en adaptant leurs interventions pour permettre aux participants de progresser tout au long de l'action de formation.

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION DE FORMATION :

Le suivi de l'exécution de l'action de formation est assuré par l'émargement, pour chacun des stagiaires, d'une feuille de présence pour chaque demi-journée de formation.

MOYENS PERMETTANT D'APPRÉCIER LES RÉSULTATS DE L'ACTION DE FORMATION :

La procédure d'évaluation des résultats de la formation est concrétisée par des mises en situation supervisées au cours de la formation, un questionnaire soumis aux participants à la fin de la formation

DROIT À L'IMAGE ET PROPRIÉTÉ DU FILM RÉALISÉ :

Une autorisation spécifique remise aux participants et revêtue de leur signature est obligatoire pour participer à la formation.

Les films réalisés restent la propriété des auteurs réalisateurs du Studio Get Up.