

# Soyez le chef d'orchestre de vos émotions



Comprendre comment la musique agit sur nos émotions, apaiser les tensions, transformer le stress en énergie constructive, et repartir avec des outils concrets pour mieux traverser les situations exigeantes du quotidien.

Intégrer la musique comme une alliée accessible dans sa vie personnelle et professionnelle, avec des outils simples pour créer sa propre "trousse musicale émotionnelle", à réutiliser chaque jour.



1 heure



Français  
Anglais



Conférence  
et atelier



Présentiel  
& Distanciel



Aucun  
prérequis

**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

Nous nous sommes senties embarquées par cette masterclass très accessible. Elle offre une nouvelle perspective sur les émotions, et la transformation est impressionnante. Merci !

**Alexandra Carras-Ceselli, présidente de l'Equipe des Lyonnnes**  
(réseau féminin de 3000 membres)

## REFERENCES



**MATERIEL** Equipement pour projection diaporama (vidéo et son)



06 59 75 10 92



sophiegm@lamusiqueclassique.fr



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