

ART D'OSER

atelier de coaching mental pour affirmer sa confiance et sa légitimité

QU'EST-CE QUE C'EST ?

ART D'OSER est un atelier pratique de préparation mentale et comportementale conçu pour aider les professionnels à :

- **RENFORCER LA CONFIANCE** en soi
- **SE SENTIR LÉGITIME** dans leurs actions
- **OSER** passer à l'action

OBJECTIF CONCRET :

Permettre à chaque participant d'être à l'aise pour :

- RELANCER un client
- PROPOSER un service
- DÉFENDRE une idée
- PRENDRE la parole



une méthode en 3 PILLIERS

LE MENTAL

Reprogrammer
son interprétation

L'ACTION

S'entraîner
dans des situations
concrètes

LE CORPS

Adopter une posture de crédibilité
(même au téléphone)

LE MENTAL

La confiance : c'est l'interprétation qu'on fait de la situation

Exercices pratiques de reformulation de pensée automatique :

« *Je ne relance pas mon client parce que je vais le déranger.* »

Reformulation mentale :

« *Je lui rends service en lui rappelant quelque chose d'utile.* »

LE CORPS

posture, voix & regard

Avec une bonne posture, le corps envoie un message au cerveau : *"la situation est sous contrôle"*

Exercices pratiques pour **analyser** et tirer les bonnes pratiques de **posture** (plexus solaire ouvert, épaules baissées, voix timbrée, regard calme,...)

L'ACTION

Apprivoiser la peur du rejet

Un "non" n'est **pas un jugement** sur votre valeur. Ce n'est qu'une **information**.

Exercices pratiques du "scénario catastrophe" pour **banaliser le refus**. Chaque participant exprime sa peur principale. Probabilité réelle estimée : 5 %. On joue alors la scène au pire niveau possible.

Votre coach



**PAULINE
CAUPENNE**
COMÉDIENNE ET COACH

Pauline Caupenne a commencé une carrière d'actrice en Inde, à 20 ans.

A son retour en France, après être passée par le Conservatoire du XIème, elle joue pour le théâtre, ("*Le Dernier Jour du Jeûne*" et "*L'Envol des Cigognes*" de Simon Abkarian et "*Adieu Monsieur Haffmann*" de J-P Daguerre)

En 2016, elle crée sa compagnie de théâtre, la **COMPAGNIE ETERIA**. Elle joue en 2026 son premier seule-en-scène ("*Bollywood Boulevard*")

Passionnée par l'Histoire de l'Art, elle crée des spectacles pour les musées nationaux : **les Visites Imaginaires** (Musée d'Orsay, Centre Pompidou,...)

En parallèle, après avoir suivi 5 ans de formation de **coaching comportemental** pour acteurs, elle devient elle-même professeur d'art dramatique et coach en entreprise pour la prise de parole, l'art de pitcher et ateliers de renforcement de confiance en soi et psychologie positive.

COMPAGNIE ETERIA

CONTACTS

06 22 46 28 73
paulinecaupenne@gmail.com
cie.eteria@gmail.com

TARIFS

1 300 euros TTC/ atelier de 3H

LES HORAIRES

9H30-12H30 ou 14H30-17H30

Ils nous font confiance...



MINISTÈRE
DE LA CULTURE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



devoteam



Musée de l'Orangerie



Musée
d'Orsay



Musée Picasso Paris



MUSÉUM
NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE



culturespaces



Musée
Gustave-Moreau



PARIS
MUSÉES
ographe &