



**CRCCCN**



## LE GPS DU CRÉATIF

Gérer ses **P**riorités, sa **S**atisfaction et son **T**emps

FORMATRICE : LINDA SAUVÉ

Que diriez-vous de commencer et de terminer vos journées en sachant que vos projets avancent, en ayant des outils simples et efficaces où vous pouvez gérer plus d'un projet à la fois sans vous sentir submergé ?

Après cette formation, vous ne verrez plus votre temps de la même façon. Vous travaillerez mieux, produirez plus en réalisant tous vos objectifs avec des outils ciblés pour les artistes. À la formation d'une journée s'ajoute un suivi quotidien par courriel durant les vingt-et-un jours qui suivent. Ainsi, les participants bénéficieront d'une assistance personnelle (la formatrice) pour les garder alignés sur leurs créations.

\* Pour obtenir les bénéfices de cette formation, un engagement et une implication de temps et d'effort seront nécessaires durant le programme de soutien de 21 jours.\*

### POUR QUI ?

Artiste professionnels ou en voie de professionnalisation de toutes les disciplines, travailleurs culturels, gestionnaires d'organisations culturelles.

### CETTE FORMATION PROPOSE

- Prendre un temps d'arrêt pour se questionner sur la façon de travailler à son art;
- Viser l'acquisition d'outils de gestion des priorités, du temps et l'intégration de ceux-ci à son quotidien;
- Un manuel de formation de plus 35 pages vous sera fourni lors de l'activité de formation.

Méthode d'enseignement : Exposé magistral + exercices pratiques en solo /duo/équipe et mises en situation + trucs et exemples + courte période de questions entre chaque module. C'est dynamique, ça fait réfléchir, ça donne un bon coup de fouet et on repart énergisé avec un plan d'action concret.

### OBJECTIFS

**Au terme de l'atelier, le participant sera en mesure de :**

- Optimiser son temps dans son travail créatif;
- Apprivoiser ses peurs et agir malgré elles;
- Expérimenter de multiples stratégies de soutien pour contrer l'envie de remettre à plus tard;
- Entreprendre mieux en moins de temps;
- S'attraper lorsque l'envie de remettre à plus tard prend le dessus;
- Augmenter son niveau de motivation et de satisfaction pour réaliser ses projets artistiques;
- Être soutenu par la formatrice et un partenaire d'intention durant le programme de soutien de 21 jours.

## À PROPOS DE LINDA SAUVÉ

Formatrice, comédienne et auteure, **Linda Sauvé** crée des solutions sur mesure en gestion du temps et offre des formations et du coaching pour les artistes, leur permettant ainsi d'éliminer les frustrations rattachées au manque de temps et de retrouver leur pleine satisfaction.

Elle est l'auteure de quatre ouvrages pratiques. *Cinq minutes pour faire une scène* (2006) s'adresse aux acteurs et professeurs de théâtre qui cherchent des scènes d'audition originales à monter. *Organise-moi ça* (son best-seller) a subi une mise à jour complète et son lancement est prévue en 2016.

Linda a créé une compagnie de théâtre de tournée (Une Table pour Deux), a dirigé des danseurs de l'École Supérieure de Danse du Québec (école affiliée aux Grands Ballets Canadiens), a enseigné à l'École Nationale de Théâtre du Canada pendant quatre mandats et a créé le programme de théâtre pour l'École Supérieure de Danse du Québec et pour l'École de technologie supérieure à Montréal. Elle est reconnue autant pour ses rôles comiques que dramatiques.

<b>Dates</b>	Samedi 11 février 2017
<b>Durée</b>	7 heures
<b>Horaire</b>	9 h - 17 h
<b>Lieu</b>	Baie-Comeau
<b>Groupe</b>	minimum 6, maximum 12 participants

**Coûts d'inscription** 95 \$

**Valeur réelle :** 440 \$/personne

## OFFRE SPÉCIALE DU TEMPS DES FÊTES!

**AVANT le 19 décembre 60 \$ (N.B. le paiement doit être arrivé à nos bureaux au plus tard à cette date)**

## DES PARTICIPANTS TÉMOIGNENT!

« Depuis que j'ai suivi la journée de formation avec toi je suis dans un état d'énergie incroyable, et ce, dès mon départ du cours. Dès le lendemain matin, je suis passée à l'action en me servant des différents outils ».

« Je me sentais débordé par mes projets, le temps, les difficultés. Linda m'a montré comment y voir plus clair et me projeter efficacement vers l'avenir... Depuis j'avance à grands pas et avec plus de sérénité, c'est certain »!

« Je règle les choses petit à petit, la montagne s'amenuise ».