



L'Art du trac



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

L'Art du trac

Pascal Le Corre

L'Art du trac Pascal Le Corre

Collection : L'homme musicienSupport : LivreNombre de pages : 128Date de parution : 27/06/2006Le trac n'est pas une fatalité: il est le résultat d'un conditionnement psychologique qui s'est élaboré au fil du temps à partir de nos expériences personnelles, de nos perceptions et de nos croyances. Contrairement à ce que l'on pense communément, ce ne sont pas les situations qui créent le trac mais bien la manière dont nous les appréhendons. Nous pouvons apprendre à penser et à réagir autrement. A travers des exercices simples et progressifs que l'on pourra réaliser soi-même, ce guide pratique, fondé sur les dernières recherches en psychologie cognitive, vous propose d'acquérir les outils pour gérer votre trac.Dans la même collection: La magie du déchiffrage et Aldo Ciccolini Je suis un lirico spinto....

 [Télécharger L'Art du trac ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'Art du trac ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'Art du trac Pascal Le Corre

146 pages

Présentation de l'éditeur

Sueurs froides, coeur battant à tout rompre, mains moites, bouche sèche... qui n'a jamais subi les effets du trac, cette peur irraisonnée qui nous envahit avant un rendez-vous important, un examen ou une présentation publique ?

Cette anxiété, bien normale, disparaît en général lorsque nous entrons dans l'action : c'est le "bon trac", celui qui nous est indispensable pour mobiliser énergie, savoir-faire et compétences et donner le meilleur de nous-mêmes...

Mais, pour certaines personnes, le trac peut persister avec une telle intensité qu'il gêne ou paralyse leurs moyens allant jusqu'à causer parfois une véritable souffrance émotionnelle : c'est le "mauvais trac", un état inhibant qu'il faut absolument apprendre à contrôler et à gérer pour qui désire jouir d'une réelle maîtrise de soi.

Le trac n'est pas une fatalité; il est le résultat d'un conditionnement psychologique qui s'est élaboré au fil du temps à partir de nos expériences personnelles, de nos perceptions et de nos croyances. Contrairement à ce que l'on pense communément, ce ne sont pas les situations qui créent le trac mais bien la manière dont nous les appréhendons. Nous pouvons tous apprendre à penser et à réagir autrement.

Quels sont les mécanismes psychologiques à l'origine du trac ?

Comment changer notre perception des événements générateurs de trac ?

Comment identifier et modifier nos réactions émotionnelles et comportementales pour une meilleure performance ?

Comment se préparer en vue d'une performance publique, un examen ou toute autre situation de trac ?

A travers des exercices simples et progressifs que l'on pourra réaliser soi-même, ce guide pratique, fondé sur les dernières recherches en psychologie cognitive, vous propose d'acquérir les outils pour gérer votre trac. Il apporte aux artistes, aux sportifs, aux étudiants, aux orateurs ainsi qu'à tous ceux qui ont à se confronter au regard du public, les moyens concrets d'être pleinement eux-mêmes.

Au-delà du trac, ce livre propose un travail sur soi favorisant l'épanouissement et le bien-être personnels.

Ce livre représente l'aboutissement d'années d'expérience et de maîtrise de la scène ainsi que du travail réalisé avec de nombreux artistes et étudiants sur les problèmes de stress et d'expression publique.

Pascal Le Corre est pianiste et enseignant. Sa carrière d'instrumentiste qu'il partage entre récitals, musique de chambre et accompagnement de chanteurs, le conduit à se produire dans plus de vingt pays (Europe, Amérique du Nord et du Sud, Japon, etc.) et sur de grandes scènes internationales (Salle Pleyel à Paris, Covent Garden à Londres, etc.). Professeur de piano, de musique de chambre et d'accompagnement à Paris et à Orléans, son activité pédagogique s'oriente, en plus des aspects purement musicaux, l'étude des processus cognitifs et émotionnels du musicien.

Passionné de psychologie, il s'intéresse très tôt aux sciences cognitives et, plus particulièrement, à la Programmation Neuro-Linguistique. En 1993, il obtient la certification de maître-praticien dans cette discipline. Pascal Le Corre intervient régulièrement dans les conservatoires (C.N.R., C.N.S.M.), les centres de formation pédagogique (C.E.FE.D.E.M., C.N.EP.T), les académies musicales (Nice, Flaines, Les Arcs, Nancy) sur des sujets tels que la mémorisation, le trac, le déchiffrage, l'acquisition technique ou encore la

communication pédagogique. Biographie de l'auteur

Pascal Le Corre est pianiste et enseignant. Sa carrière d'instrumentiste qu'il partage entre récitals, musique de chambre et accompagnement de chanteurs, le conduit à se produire dans plus de vingt pays (Europe, Amérique du Nord et du Sud, Japon, etc.) et sur de grandes scènes internationales (Salle Pleyel à Paris, Covent Garden à Londres, etc.). Professeur de piano, de musique de chambre et d'accompagnement à Paris et à Orléans, son activité pédagogique s'oriente, en plus des aspects purement musicaux, l'étude des processus cognitifs et émotionnels du musicien. Passionné de psychologie, il s'intéresse très tôt aux sciences cognitives et, plus particulièrement, à la Programmation Neuro-Linguistique. En 1993, il obtient la certification de maître-praticien dans cette discipline. Pascal Le Corre intervient régulièrement dans les conservatoires (C.N.R., C.N.S.M.), les centres de formation pédagogique (C.E.F.E.D.E.M., C.N.E.P.T), les académies musicales (Nice, Flaines, Les Arcs, Nancy) sur des sujets tels que la mémorisation, le trac, le déchiffre, l'acquisition technique ou encore la communication pédagogique. Ce livre représente l'aboutissement d'années d'expérience et de maîtrise de la scène ainsi que du travail réalisé avec de nombreux artistes et étudiants sur les problèmes de stress et d'expression publique.

Download and Read Online L'Art du trac Pascal Le Corre #HGR2FQ9MU1N

Lire L'Art du trac par Pascal Le Corre pour ebook en ligneL'Art du trac par Pascal Le Corre Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres L'Art du trac par Pascal Le Corre à lire en ligne.Online L'Art du trac par Pascal Le Corre ebook Téléchargement PDFL'Art du trac par Pascal Le Corre DocL'Art du trac par Pascal Le Corre MobipocketL'Art du trac par Pascal Le Corre EPub

HGR2FQ9MU1NHGR2FQ9MU1NHGR2FQ9MU1N