



# PROGRAMME DE FORMATION

## 0 PRÉAMBULE

Questionnaire de démarrage  
État des lieux de sa situation professionnelle et personnelle  
Poser ses intentions

## 1 JEUDI 15 JANVIER 12H-14H30 / **cours visio**

### DÉFINIR SON OBJECTIF ET SES PRIORITÉS

Présentation du programme et des modalités d'accompagnement.  
Se présenter au groupe.  
Définir son projet professionnel / personnel.  
Définir ses priorités.

## 2 SEMAINE DU 19 JANVIER / cours vidéo + pdf d'exercices pratiques + supervision (2H)

### IDENTIFIER SES PASSIONS ET SES FORCES SAVOIR / SAVOIR-ÊTRE / SAVOIR-FAIRE

Temps d'échange et retours sur l'exercice maison :  
Créer l'équilibre entre son temps de projets à la commande et son temps de créativité.  
Identifier ses activités-passion. Identifier et s'appuyer sur ses motivations, ses goûts et ses aspirations. Identifier ses forces et ses talents.  
Identifier son savoir, son savoir-être et son savoir-faire.



---

**3** JEUDI 29 JANVIER 12H-14H30 / **cours visio**

---

**IDENTIFIER SES PASSIONS ET SES FORCES  
SAVOIR / SAVOIR-ÊTRE / SAVOIR-FAIRE**

Temps d'échange en groupe et retours sur l'exercice maison.

Créer l'équilibre entre son temps de projets à la commande et son temps de créativité.

Identifier ses activités-passion.

Identifier et s'appuyer sur ses motivations, ses goûts et ses aspirations.

Identifier ses forces et ses talents.

Identifier son savoir, son savoir-être et son savoir-faire.

---

**4** SEMAINE DU 2 FÉVRIER / cours vidéo + pdf d'exercices pratiques + supervision (2H)

---

**IDENTIFIER SES VALEURS ET SES ENGAGEMENTS**

Temps d'échange et retours sur l'exercice maison :

Identifier et s'appuyer sur ses valeurs.

Identifier ses engagements.

Identifier ses modèles.

Mettre sa pratique artistique au service de ses engagements.

---

**5** JEUDI 12 FÉVRIER 12H-14H30 / **cours visio**

---

**IDENTIFIER SES PEURS ET SES BLOCAGES**

Identifier ses mécanismes de blocages

Apprendre à dépasser ses peurs.

S'appuyer sur ses forces pour débloquer ses freins à l'action.

---

**6** SEMAINE DU 16 FÉVRIER / cours vidéo + pdf d'exercices pratiques + supervision (2H)

---

**IDENTIFIER SES PEURS ET SES BLOCAGES**

Temps d'échange et retours sur l'exercice maison.

Dépasser ses mécanismes de blocages

Apprendre à gérer son stress

S'appuyer sur ses ressources pour débloquer ses freins à l'action.

---

**7** JEUDI 26 FÉVRIER 12H-14H30 / **cours visio**

---

**GÉRER SON ARGENT**

Maîtriser son budget et ses finances.

Identifier ses croyances sur l'argent

Identifier ses comportements avec l'argent.

Temps d'échange en groupe.

---

**8** SEMAINE DU 2 MARS / cours vidéo + pdf d'exercices pratiques + supervision (2H)

---

**GÉRER SON ARGENT**

Maîtriser son budget et ses finances

Déterminer ses charges fixes / ses charges variables / son budget loisirs / épargner.

Calculer son chiffre d'affaire idéal.

Négocier ses contrats.

Connaître les prix du marché dans son domaine artistique.



---

**9** JEUDI 12 MARS 12H-14H30 / **cours visio**

---

**MIEUX COMMUNIQUER****METTRE EN PLACE SON MARKETING PERSONNEL**

Temps d'échange et retours sur l'exercice maison.

Déterminer sa posture d'artiste.

S'inspirer de ses modèles.

Trouver sa clientèle idéale.

Trouver son réseau idéal.

---

**10** SEMAINE DU 16 MARS / cours vidéo + pdf d'exercices pratiques + supervision (2H)

---

**MIEUX COMMUNIQUER****METTRE EN PLACE SON MARKETING PERSONNEL**

Identifier sa singularité pour en faire un outil de communication.

Travailler son expression (visuelle, orale, écrite).

S'affirmer dans sa posture d'artiste.

Savoir présenter son travail artistique.

---

**11** JEUDI 26 MARS 12H-14H30 / **cours visio**

---

**PITCHER SON PROJET**

Temps d'échange et retours sur l'exercice maison.

Tour de table pour pitcher sa posture et son projet artistique

Retours et analyse des pitch présentés.

---

**12** SEMAINE DU 30 AVRIL / cours vidéo + pdf d'exercices pratiques + supervision (2H)

---

**METTRE EN PLACE LE CHANGEMENT**

Synthèse du travail antérieur.

Déterminer les changements à mettre en place.

Élaborer le plan d'action et le panning professionnel et artistique sur l'année à venir.

---

**13** JEUDI 9 AVRIL 12H-14H30 / **cours visio**

---

**METTRE EN PLACE LE CHANGEMENT**

Temps d'échange et retours sur l'exercice maison.

Analyse du plan d'action mis en place.

Corriger, améliorer et enrichir le plan d'action.

---

**14** JEUDI 16 AVRIL 12H-14H30 / **cours visio**

---

**BILAN**

Temps d'échange et retours sur l'exercice maison.

Faire le point sur ses avancées.

Identifier les points d'amélioration.



# ORGANISATION DE FORMATION

---

**FORMATRICE :** Gwenaëlle Dudek est illustratrice, autrice et coach.

Elle met à profit ses 25 années d'expérience en tant qu'artiste-entrepreneure et ses compétences de coach pour accompagner les artistes à développer tous leurs potentiels et leurs compétences afin de vivre pleinement de leur art.

## **MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES :**

- Formation à distance. Chaque participant devra veiller à disposer d'une connexion internet le jour de la formation.
- Exposés théoriques :
  - > Vidéos disponibles sur l'espace virtuel de formation
  - > Projection et animation des supports lors des sessions en distanciel
- Pédagogie active et participative avec l'utilisation de l'intelligence collective pour l'application des apports théoriques.
- Mise en pratique sur le projet artistique de chaque participante, afin d'optimiser l'assimilation des données.
- Mise à disposition de tous les supports de formation, templates, vidéos et replay des sessions en distanciel sur l'espace virtuel de formation.

## **MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DES RÉSULTATS DE LA FORMATION :**

- Rapport de présence / connexion valant feuille de présence.
- L'acquisition des compétences sera vérifiée par le formateur tout au long des sessions de formation (Questions orales, Quiz, évaluation du travail intersession...)
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Un certificat de réalisation de l'action de formation sera envoyé par mail à chaque participant à la fin du parcours de formation.

## **CONSIGNES SANITAIRES :**

- Pour les formations à distance, le stagiaire est seul responsable du respect des règles sanitaires en vigueur et des règles de santé, d'hygiène et de sécurité édictées par les locaux depuis lesquels il assiste à la formation.



# CADRE DE FORMATION

---

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Savoir adopter un état d'esprit favorable à la réussite de son projet
- Savoir développer sa méthode de travail optimum
- Savoir prioriser ses projets dans son quotidien
- Réaliser la feuille de route de son projet
- Savoir maîtriser ses finances
- Mettre en place sa stratégie de communication

## DURÉE : 32 HEURES DE FORMATION RÉPARTIES SUR 4 MOIS COMME SUIT :

- 8 cours de 2,5 heures en distanciel soit 20 heures
- 12 h de supervision / cours vidéos / pdf d'exercices pratiques

## MODALITÉS :

- Formation en distanciel en visioconférence zoom, lien envoyé en amont de la formation.
- Supports vidéo, audio, pdf et word disponibles sur l'espace virtuel de la formation, lien d'accès à cet espace envoyé en amont de la formation.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM : 10

**PROFIL DES STAGIAIRES :** Toute personne engagée dans des pratiques artistiques inscrites dans les arts visuels, et des arts plastiques qui développe ses activités dans un cadre professionnel.

**PRÉREQUIS :** être dans le public cible et en situation d'entreprise individuelle ou de micro entreprise.

**COÛT :** 1 800 euros

Formation finançable par l'AFDAS, Pôle emploi, ...

## MODALITÉS D'INSCRIPTION :

- Pour toute première demande d'information et les questions administratives, un entretien téléphonique au préalable sera nécessaire afin de voir si la formation est en adéquation avec votre pratique et vos attentes.
- Commande en ligne sur site formation – puis transmission questionnaire attentes et besoins avec la convocation à la formation.

**DÉLAIS D'ACCÈS :** Vous pouvez vous inscrire à une formation jusqu'à 14 jours avant l'entrée en formation. Si vous souhaitez faire une demande de financement nous vous conseillons de vous y prendre 2 mois à l'avance pour pouvoir faire les démarches.

---

**CONTACT FORMATRICE :** Gwenaëlle Dudek / gwe.dudek@gmail.com

2 rue Pierre Dupont 69001 Lyon / SIRET 43771493400084

## ORGANISME DE FORMATION :

LE TEXTILE LAB représenté par Pauline Gamore

35 rue Leynaud 69001 Lyon / SIRET 5307624180002

Numéro de déclaration d'activité 846 916 583 69 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

LE  
TEXTILE  
LAB