



# COURS ANNA

*by Johanna Cohen*

FORMATIONS PROFESSIONNELLES  
CERTIFIÉES 2022/2023



Le COURS ANNA, arme vos collaborateurs  
grâce aux méthodes des arts de la scène!

## PREAMBULE

Depuis juin 2022, La Cours Anna bénéficie de la certification Qualiopi pour dispenser des formations, à destination des entreprises et des collaborateurs, avec une approche novatrice reposant essentiellement sur les techniques artistiques et scéniques.

Les méthodes de formation du « Cours Anna » consistent à utiliser le théâtre, la danse et le chant pour que vos collaborateurs puissent de manière ludique, distanciée, « décomplexée », optimiser leur Communication Orale et répondre aux défis qui les attendent.

Les coachs du Cours Anna eux même comédiens, metteurs en scène, danseurs, chanteurs et scénaristes , s'engagent à la plus grande maîtrise de soi pour chaque collaborateur grâce aux techniques des arts scéniques.

Les formations « Cours Anna » certifiées Qualiopi, une Certification qualité unique délivrée par un organisme certificateur, sont éligibles aux appels des fonds publics ou mutualisés pour financer tout ou partie de votre formation.

### LES FORMATIONS CERTIFIEES PROPOSEES PAR LE COURS ANNA:

1- La Gestion du Stress et du Trac

2- La Prise de Parole en Public

3- Le Leadership féminin

## SOMMAIRE

QUI SOMMES NOUS?

LES FORMATIONS PROPOSEES

GESTION DU STRESS ET DU TRAC

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

LEADERSHIP FEMININ

LES COACH

TEMOIGNAGES CLIENTS

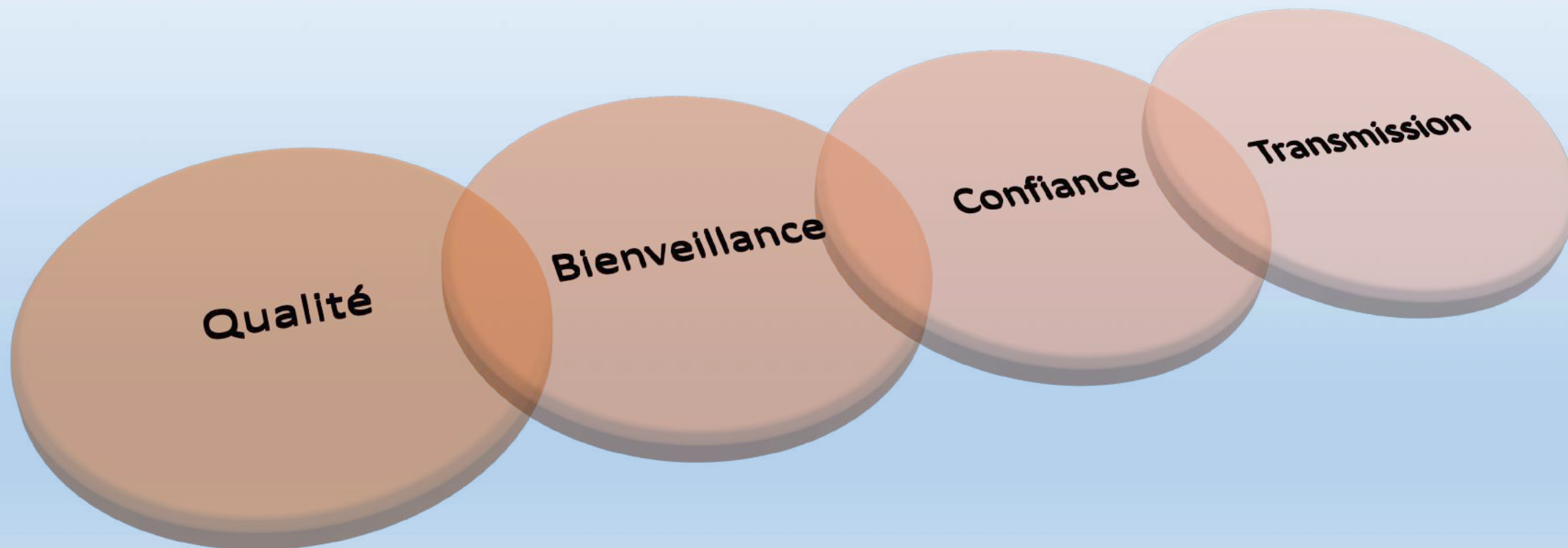


Avec plus de 18 ans d'expérience professionnelle (dont huit années de professorat au Cours Florent) dans l'univers artistique et plus particulièrement dans la direction d'acteurs au théâtre et au cinéma, la directrice de l'école, Johanna Cohen a fondé le Cours Anna en 2013.

Son but : accompagner les tous petits comme les plus grands dans la découverte de leur propre talent et la prise de confiance en soi au travers d'ateliers artistiques mêlant théâtre, cinéma, comédie musicale, coaching, danse, musique et chant.

Dix ans après sa création, cette école est aujourd'hui reconnue dans le milieu artistique et rivalise avec les plus grands cours d'art dramatique grâce à son originalité, son professionnalisme et la qualité de son corps professoral.

Avec aujourd'hui trois écoles dans l'ouest parisien, le Cours Anna est devenue un véritable lieu pour se former et prendre confiance en soi dans tout type de situation grâce aux méthodes des arts de la scène.





# Objectifs pédagogiques & exercices

Désamorcer la « peur du ridicule »	Identifier les blocages spécifiques du Stress et du Trac	Libérer et déverrouiller les tensions physiques et mentales	Gagner en présence (être dans le moment présent) et en confiance	Affronter les regards et la crainte du jugement
Enlever les tensions vocales et articulatoires	Passer outre le ridicule	Jouer et lâcher prise	Se détendre et prendre conscience de sa respiration, mieux respirer	(Défendre) S'appuyer sur l'imaginaire et sa capacité d'improviser
Insister sur l'importance de la préparation et de la répétition	Donner à chaque collaborateur des outils personnels	garder son calme et savoir gérer des objections	Faire de l'auditoire un allié	Cerner les manifestations du stress et du trac
Désamorcer la voix intérieure et les pensées limitantes	Mettre la concentration au bon endroit	Prendre conscience de son rôle et s'affirmer	Prendre conscience de son trac, de la difficulté à le surmonter	

Gérer un conflit

Affronter un jury (de collaborateurs)

Défendre un projet professionnel sur scène

Jeux de signes

Travail vocal

Jeux de rôles

Lâcher prise

S'amuser

Parodier le stress

Imaginer des personnages





# Objectifs pédagogiques & exercices

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC: Objectifs

S'ancrer avec décontraction  
et respiration

Etre capable de structurer  
un discours

Prendre la mesure de la  
force narrative du Non-  
Verbal

S'appuyer sur le Non verbal,  
son imaginaire pour créer  
une parole Verbale

Ancrer sa présence  
émotionnelle (regard,  
adresse, écoute)

Identifier les tics de langages  
et corporels

Partager une interprétation,  
un sentiment avec  
l'auditoire en créant du lien

Mesurer l'importance des 3  
genres de discours :  
judiciaire, délibératif,  
d'apparat

Savoir répondre à l'impératif  
d'un discours : plaire,  
émouvoir, convaincre

Aborder les 3 énergies du  
discours : tête, ventre, cœur

S'approprier la lecture d'un  
texte fort en s'appuyant sur  
le Non verbal (pauses,  
respiration, émotion)

Prendre conscience de son  
langage corporel et de son  
amplitude

Explorer son para-verbal

Prendre conscience de sa  
voix et de son articulation

S'engager et lâcher prise -  
« Ice break »

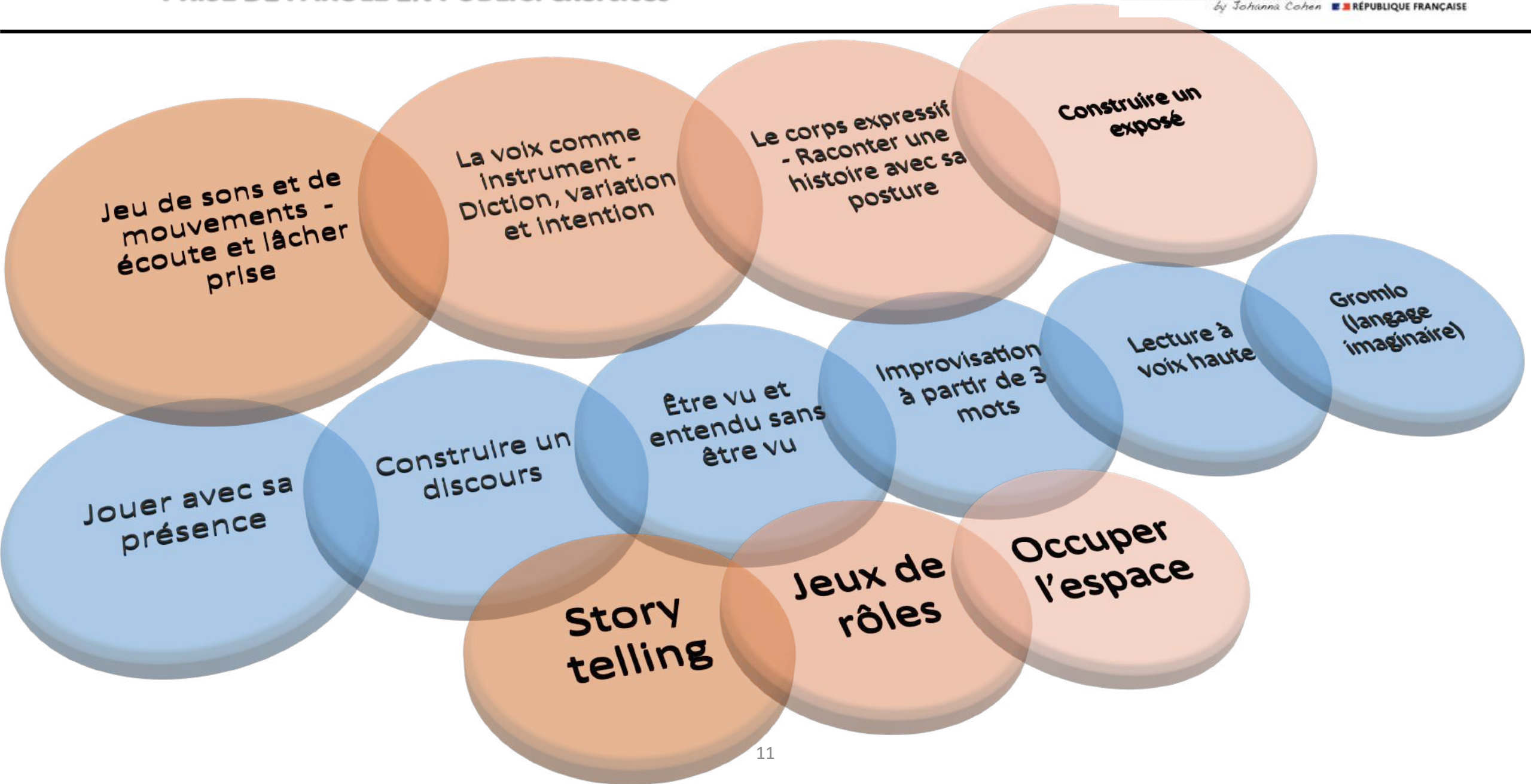
Savoir débattre et  
reformuler

Puiser une parole qui  
repose sur des convictions  
intimes, des valeurs  
fondamentales, à la source  
pour donner vie à un  
discours

Aborder les principales  
mises en situation  
professionnelles de prise  
parole : l'exposé oral, la  
conduite de réunion,  
l'entretien, le débat...

Envisager un discours  
comme histoire captivante :  
le storytelling

Improviser un discours en  
respectant une structure





# Objectifs pédagogiques & exercices

Présentation mutuelles et prise en compte des attentes des stagiaires : l'opportunité de bénéficier des expériences de chacune pour bâtir son propre plan de développement

Identifier les facteurs de réussite des leaders

Comprendre l'image que l'on renvoie avec notre posture et notre langage NON-verbal

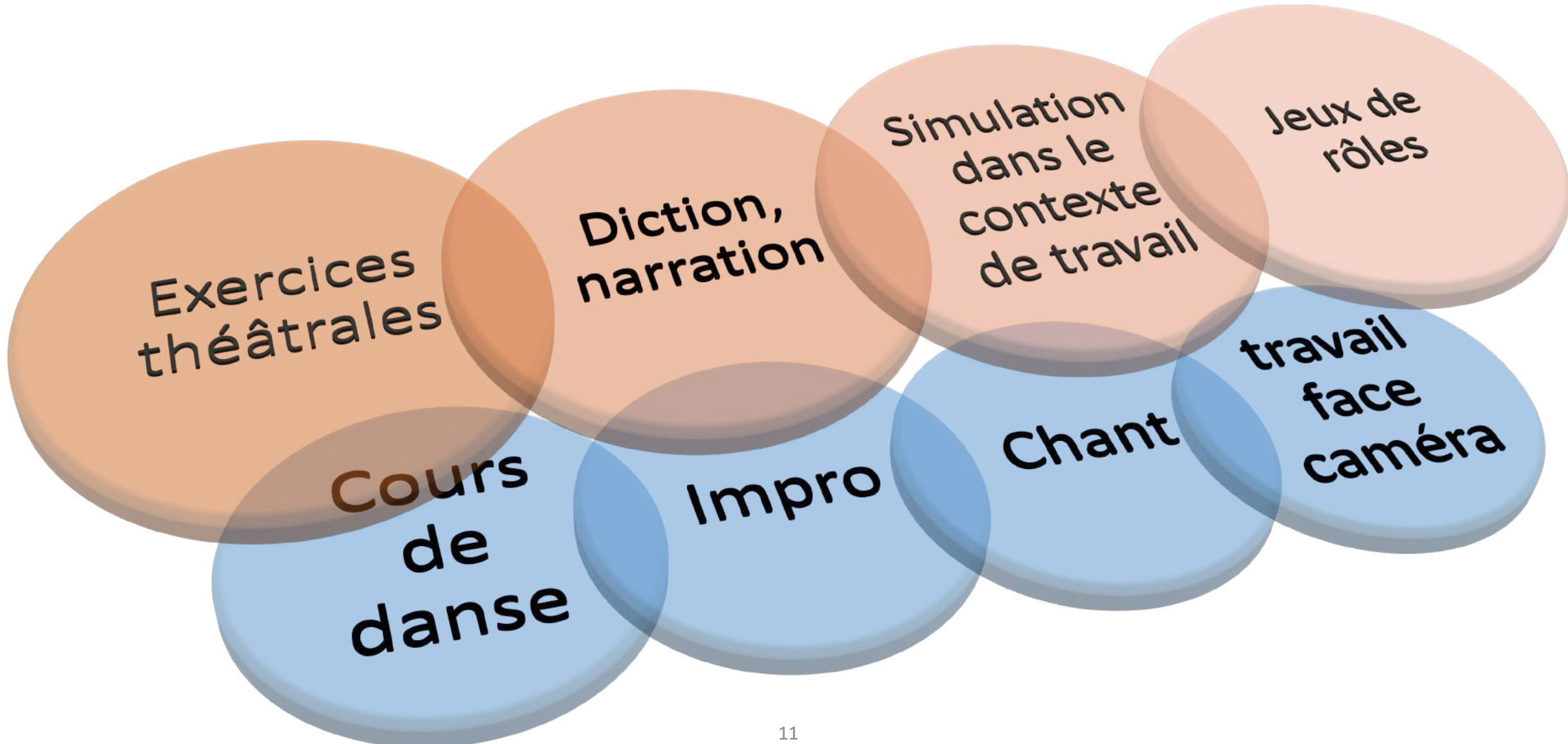
Asseoir sa légitimité pour se positionner en tant que femme leader

. Prendre conscience de son leadership, pour s'affirmer en toute authenticité et renforcer sa confiance en soi

Prendre conscience de l'image que l'on renvoie

Identifier mouvements et gestes dans toute situation de communication

Construire des prises de parole marquantes et engageantes





## PROFESSEURS PRINCIPAUX:

Johanna Cohen

Manuel Husson

## INTERVENANTS:

Camille Condroyer (Comédienne et coach en PNL certifiées RNCP)

Marion Burah (Coach vocal)

Nassim Pessian (danseuse professionnelle)



## COACH: JOHANNA COHEN

Après des études de journalisme Johanna Cohen réalise très vite que ce n'était pas sa voie et que son rêve était de faire carrière au théâtre et au cinéma... Elle y fait quelques incursions : elle tourne dans le clip d'Eros Ramazotti, elle joue dans « On purge bébé » de Georges Feydeau, dans « Forest ou l'itinéraire d'un apprenti comédien »... Mais elle prit vite conscience qu'elle aimait par dessus tout la mise en scène et souhaitait devenir professeur d'art dramatique.

Johanna Cohen possède plus de 20 ans d'expérience professionnelle dans l'univers artistique et plus particulièrement la direction d'acteur au théâtre et au cinéma. Après huit années de professorat au Cours Florent, Johanna lance ses propres ateliers d'arts dramatiques en 2013 afin de transmettre aux enfants et aux adultes tout ce qu'elle a appris. Fort de son succès à Neuilly sur Seine avec cette première école, cette jeune entrepreneuse ouvre une deuxième antenne du Cours Anna en septembre 2017 à Boulogne Billancourt puis Paris en septembre 2021. Elle développe son entreprise avec passion et élargit l'offre de son école; cours de théâtre, de danse, de musique, de comédie musicale et coaching pour la confiance en soi,... Aujourd'hui reconnue pour son professionnalisme et la qualité de son corps professoral, hommes politiques, avocats, et grandes entreprises font appel à Johanna Cohen pour se sentir mieux dans leur milieu professionnel grâce à des coaching basés sur les méthodes des arts dramatiques.





Manuel Husson a reçu une solide formation de comédien à l'École du Théâtre National de Chaillot. Il y a notamment été formé en improvisation par un des cofondateurs de La Ligue Française d'Improvisation (LIFI) Michel Lopez. Il a par la suite développé sa propre approche pédagogique de l'improvisation à travers des ateliers théâtre, du coaching d'acteur (côté parfois les institutions et l'entreprise) sans oublier d'utiliser à bon escient la caméra. Il intègre avec enthousiasme en 2016 le Cours Anna en tant que professeur d'improvisation.

Son parcours au théâtre est éclectique, il a aussi bien joué dans des œuvres contemporaines (théâtre public) que récemment dans des comédies (théâtre privé).

On a pu le voir au cinéma notamment dans « Bang Gang » d'Eva Husson ou encore « Sauf le respect que je vous dois » de Fabienne Godet. A la télévision dans les séries « Fais pas ci Fais pas ça » (France 2), « Reporter » (Canal +) et « Alex Santana, Négociateur » (TF1).

Il sera à l'affiche du prochain film de Nathan Silver « Thirst Street » ainsi que dans le prochain court métrage de Mireille Fiévet « Un jour comme les autres...ou presque ».



Maître-Praticien en PNL, Coach professionnel certifié RNCP et comédienne, Camille accompagne vos collaborateurs sur des problématiques personnelles ou professionnelles telles que :

- Rebooster sa motivation et sa confiance,
- Gagner en assertivité,
- Prendre la parole en public,
- Gérer son stress,
- Communiquer efficacement,
- Atteindre un objectif rapidement,
- Révéler son plein potentiel,
- Travailler sur le développement personnel.



## COACH: MARION BURAH

Marion Burah est une jeune artiste née le 11 janvier 1993 à Paris. Née d'un père auteur et d'une mère comédienne elle ressent l'envie dès son plus jeune âge de chanter et interpréter des personnages. C'est donc à l'âge de 6 ans qu'on lui donne la chance de rejoindre une petite troupe théâtrale pour enfants à la «Maison bleue» avec qui elle fait ses premières scènes. Elle intègre la Compagnie Tom Pouce et elle participe au 25 et 26 ème festival de la Compagnie avec le spectacle «Chacun son style» Au Théâtre de l'ouest Parisien. Elle commence le doublage très jeune au studio Big Mama chez TF1, Disney Matin pour Ernest et Célestine puis, sera amenée au fur et à mesure du temps à faire de la voix off qui se révélera être une réelle passion et un des chemins qu'elle veut suivre. Marion reçoit sa première guitare à l'âge de 16 ans et compose ses premières chansons. Elle s'intéresse notamment aux arts du cirque et suit une formation d'un an chez CRI-O-LANE Circus avec comme spécialité le Tissu. Qu'il s'agisse de chant, musique ou de théâtre, Son parcours l'amène tout naturellement à intégrer en 2011 l'Académie Internationale de Comédie Musicale sous la direction de Pierre Yves Duschesnes d'où elle sort diplômée en 2013 et parfait une formation d'artiste complète. En 2014 elle est amenée à Doubler le Rôle d'Ingrid Chauvin pour la pièce Hibernatus adaptée au Théâtre par Eric Emmanuel Schmitt et mise en scène par Steve Suissa. Elle s'intéresse au cinéma et se fait coacher par Franck Victor Réalisateur-Auteur Producteur, ce qui l'amènera à tourner dans plusieurs courts métrages et débiter une carrière à l'Ecran. C'est Avec passion et envie de transmettre que Marion rejoint parallèlement à sa carrière, Les Cours Anna où elle enseigne le Chant le théâtre et la comédie musicale à de jeunes artistes et futurs talents de demain.



Nassim commence à danser dès son plus jeune âge à Cergy et Enghien les bains là où elle a grandi puis décide de franchir les frontières pour apprendre l'art de la danse à Montréal au Canada. Danseuse éclectique, Nassim a toujours été inspirée par différents styles; le contemporain, le modern jazz, le hip hop.

Elle intègre l'Académie internationale de danse (danse, chant, théâtre) à Paris 16ème, où elle décroche son premier contrat et obtient son diplôme d'ARTISTE DANSEUR.

La scène s'ouvre alors à elle dans un cadre professionnel : théâtre, orchestre, compagnie, casino Barrière. Elle a l'honneur d'accompagner de grands artistes comme Jeff Panacloc ou encore la chanteuse Vita... Elle poursuit ses expériences ensuite en tant que Chorégraphe grâce à sa participation pour les dessins animés HOTEL TRANSYLVANIE 2, des villages vacances YELLOH ..

La transmission de sa passion étant une étape évidente, elle intègre le CND (Centre National de Danse de pantin) pour obtenir son diplôme de professeur de danse Jazz .

Depuis 2017, Nassim rejoint le cours Anna pour partager son enseignement, ses expériences et sa passion.

» J'ai souhaité offrir à mes équipes un cours de théâtre d'improvisation pour augmenter leur aisance lorsque qu'elles doivent s'exprimer, présenter ou défendre un projet devant un public mais aussi et surtout partager un moment de « lâcher-prise ». Le cours Anna a su nous apporter toutes les clés pour faire de cette journée un moment de cohésion . J'ai été agréablement surprise par la diversité et l'accessibilité des exercices proposés et par la générosité des participants. Nous avons été bousculés, nous avons osé, nous avons écouté, nous avons joué, nous nous sommes trompés, nous avons acceptons nos différences qui font la richesse de Facilitess , nous avons beaucoup ri et parfois presque pleuré. Ce cours a aussi permis une grande liberté d'expression et a effacé les relations hiérarchiques. Nous avons tous été mis à nu. Manuel, notre professeur est très juste dans ses observations et nous a fait travailler avec beaucoup de sympathie et de bienveillance pour tous. Ce cours est un moment de décompression extraordinaire où l'on peut évacuer le stress et laisser libre cours à ses envies. A recommander et surtout à refaire ! »

**Sophie AUGER MONGENOT, Directrice Générale de l'entreprise Facillitess**



# COURS ANNA

*by Johanna Cohen*

## CONTACT FORMATION:

Agathe Alezra Cohen

Mail : [agathe@coursanna.fr](mailto:agathe@coursanna.fr)

Téléphone : +33 6 11 51 96 77

[www.coursanna.fr](http://www.coursanna.fr)

[@lecoursanna](https://www.instagram.com/lecoursanna)