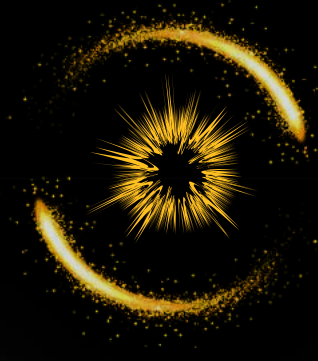




LA CONF* DE TA VIE



 Se sentir vivant

 Relever le défi de libérer son histoire sur scène avec audace, puissance et légèreté.

*CONF = confiance, conférence, confiance...c'est une sorte de rhapsodie de la prise de parole entre le stand up, la conférence, la speako-thérapie...



PROGRAMME SUR 2 MOIS

(TON MOI D'AVANT ET TON MOI D'APRÈS !)

DU 03/11/23 AU 03/01/24

8 SPEAKERS * 13 MN

SUR SCÈNE À PARIS

LE VENDREDI 15/12/23 À 21H30

THÉÂTRE DE LA CONTRESCARPE

5 RUE BLAINVILLE, 75005 PARIS





ÇA SERT À QUOI LA CONF DE TA VIE ?

- Relever un défi dont tu pourras être fier.e toute ta vie !
 - Partager ton histoire sur scène avec puissance et humour !
 - Te réconcilier avec ton perfectionnisme, les autres, le combat avec la vie...
 - Te sentir en vie, maintenant, pour toujours!
 - Relever un challenge à la hauteur de ce que tu veux apporter au Monde !
 - Te lâcher et apprendre à être spontané
 - Manier l'humour au service de ta puissance et de ta rentabilité ! (Osons les gros mots !)
 - Te sentir encore plus aligné.e entre ton savoir, ton savoir faire, ton savoir être, ton savoir dire, mais aussi ton "faire savoir"!
 - Laisser derrière toi cette put*** de peur de jugement
 - Inspirer tes clients, tes salariés... et tes proches... en étant un modèle de courage et aussi d'audace vulnérable en partageant des choses perso sur scène!
 - Encore plus de clarté sur ta mission, tes super pouvoirs, ton client cible, ta stratégie marketing... Oui ce sera aussi une sorte de Business Coaching !
- TOUT EST LIÉ
- Plonger encore + en toi avec la Process Com
 - Oser te mettre en lumière de la bonne manière !



À QUI S'ADRESSE LA CONF DE TA VIE ?



- Les coachs, thérapeutes, entrepreneurs et même des salariés au profil atypique qui ont besoin d'une pédagogie atypique et qui veulent :
 - Booster leur confiance, compétences et puissance en prise de parole et en communication en général. 
 - Apprendre à structurer rapidement une prise de parole impactante, fun et authentique tout en s'adaptant aux différents publics, contextes, enjeux... 
 - Embarquer n'importe quel public pendant ses formations, pitches, vidéos, discours, conf d'1h... 
- Aux speakers "sérieux" qui souhaitent :
 - Sortir de leur routine pour parler plus vrai, plus drôle, plus spontané et/ou plus puissamment vulnérable sans slide ! 
- A toute personne qui désire :
 - Délivrer un message fort et impactant aux autres tout en déposant et libérant quelques histoires du passé...avec de l'humour !   
 - Aux personnes avec une hypersensibilité ET trop "dans le mental" qui ont envie ET besoin de :
 - Lâcher les chevaux de la puissance et de la créativité  
 - Aux personnes très puissantes qui ont besoin ET envie de :
 - Mettre du fun et de la douceur pour enfin devenir un.e vrai.e leader !  



À QUI NE S'ADRESSE PAS LA CONF DE TA VIE ?

STOP















Aux personnes qui veulent :

- "Exceller dans l'art oratoire" (à prononcer avec un accent pompeux qui pète + haut que son culte). Parler est pour moi un sport d'amour. Pour cette forme de parole, c'est un sport de combat...
- Parler de tes exploits et faire de la conférence de motivation puissante, qui écrase le public (+ ou - directement) alors qu'elle est censée l'inspirer...
- Paraitre sensible en fabriquant des émotions et de la vulnérabilité authenti-fake !
- Être sérieux et que tu détestes apprendre en riant. Tu es atteint de 1er degré. Je ne peux rien pour toi :)
- Que tout soit structuré à 100%, contrôlable et prévisible au millimètre. Je suis plutôt créatif et instinctif, donc je te ferai faire des exercices que moi-même, je ne sais pas encore que je vais te faire faire ! 😊
- Faire de la conférence "institutionnelle" bien propre, apprise par coeur, un langage des mains calculé et robotique avec de gros effets de style qui sentent le conventionnel et le conformisme à plein nez.
- Rester en surface sans avoir à aller creuser, oser, puiser au fond de tes tripes toute ta palette d'émotions.



LES INGRÉDIENTS DU PROGRAMME ?



- 6 semaines intenses de musculation de ta parole et de ta personnalité (en groupe et en individuel) + 2 semaines de feedback et ancrage + propulsion vers l'avenir  
- Accompagnement du 1er mot écrit à la captation vidéo sur scène (montage inclus)  
- Photos pro (idéal pour tes réseaux et ta valeur perçue ! Il est temps d'assumer de te mettre en lumière) 
- Immersion 5 jours tout inclus au Petit Goulet (lepetitgoulet.fr) : RÉPÉTITIONS avec kifs, rires, travail, chant, ressourcement nature, sport, good food... 
- Plateforme Conf de ta Vie Académie avec plein de contenu prise de parole, process com, techniques humour... (Accès aux updates des prochaines versions CONF DE TA VIE pour refaire les exercices chez toi avec ton nouveau toi !) 
- Ton profil Process Communication si tu l'as pas déjà. 
- 6h de coaching individuel (dont 1h après la scène) (4h avec moi, 2h avec Aurélie) 
- 10h de coaching de groupe par semaine, horaires à fixer entre nous) 
- 2 WebiZen d'1h30 (ouverture et clôture)  
- Accès groupe privé Télégram pour poser questions, soumettre vos idées et poster vos exercices vidéos ! 
- 5 invitations pour notre soirée théâtre du 15/12/23 à 21h30 pour embarquer tes proches à venir te soutenir sur scène ! 

CONF DE TA VIE - NOV & DEC 2023

Le Lieu d'immersion (Le Petit Goulet 85130 Saint Aubin des Ormeaux)



Visite vidéo du lieu :

<https://www.youtube.com/watch?v=cquynDlooFY&feature=youtu.be>



+ il y a maintenant un petit théâtre de Stand Up sur place dans la salle de formation ! Idéal pour les répétitions !



CONF DE TA VIE - NOV & DEC 2023



Le Théâtre de la Contrescarpe (Paris 5è)



Lieu dans lequel tu vas jouer !





Scène spacieuse
théâtre 110 places avec balcon



Place de la Contrescarpe très agréable
avec de nombreux cafés et restaurants





Les 5 semaines de préparation en ligne

- WebiZen (un webinaire en plus cool) d'intro de LA CONF DE TA VIE le vendredi 03/11 de 18h à 19h30 (dispo en replay si t'es pas là) 
- Plateforme Conf de ta Vie Académie avec différents modules pour construire sa conf : exercices prise de parole, introspection, écriture, process com, techniques d'humour... 


NB : Au moins 3 exercices vidéos par semaine à faire (qui seront débriefés)



**WORK
IN
PROGRESS**


- 6h de coaching individuel
2h avec Aurélie, 3h+1h (après spectacle) avec Richard  

- 10h de coaching de groupe avec Richard
2h par semaine.


- Accès groupe privé Télégram pour poser questions, soumettre vos idées et poster vos exercices vidéos ! 





Les 5 jours all inclusive (4 nuits) + Répétitions + Préparation mentale

• Arrivée le lundi 11 Décembre à partir de 12h (déjeuner inclus) au Petit Goulet (85130) 

Petite Gare de Torfou à 6mn en voiture de lieu (on vient vous chercher)

• Gîte 6 chambres 4 salles de bain. 
(3 chambres simples, 2 chambres doubles, 1 chambre triple).




Nourriture type auberge bonne franquette. 

• PROGRAMME de la semaine : Peaufiner le texte, répétitions, interprétations, kifs, partages, préparation mentale avec toute la team sur place !  

BUT : que tu arrives sur scène en étant déterminé.e, excité.e, confiant.e et le/la plus affuté.e possible comme un.e sportif/ve !  

⚠ Juste ce qu' "il faut" en exigence, car l'enjeu va être de kiffer un max tout en partageant tes moments de vie. Attention à la "performance" et la pression de l'enjeu qui peut tuer le plaisir du jeu... *live laugh love*

• Mercredi soir 21h répétition générale dans le gîte en condition spectacle. 

• Départ pour Paris vendredi à 11h (train ou voitures sur place). NB : Train éventuel et nuit sur Paris le soir non inclus.   

• **théâtre réservé de 20h30 à 23h30 le vendredi 15 Décembre 2023**

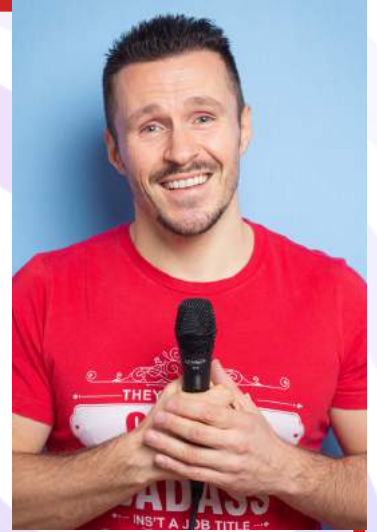
Arrivée 1h avant début du spectacle



LE COACH

• Richard ESPINASSE

Après une carrière déjà riche en rebondissements (banquier au Caire puis à la City de Londres, Bookmaker à la FDJ, consultant en recrutement), Richard voit un jour sa vie basculer!



Il tombe amoureux de la prise de parole en public le 30 Mars 2011, jour de l'oraison funèbre de son père, quand il écrit son premier sketch pour l'occasion! Un ancrage puissant s'installe alors : Parler en Public = audace = s'affirmer = se sentir vraiment en vie!

Depuis, il ne s'arrête plus! Il plaque tout et devient comédien, il enchaîne les One Man Shows, conférences et + de 1000 personnes formées à la prise de parole et en Process Communication !

+ de 50 personnes déjà accompagnées sur scène avec "LA CONF DE TA VIE" et sa grande soeur "SPEAKERSHIP" (créée en 2019)

+ de 250 avis google de dingue (même pas achetés !)

LA TEAM CONF DE TA VIE

• Aurélie KOENIG



Sage-femme, puis comédienne, Aurélie accompagne les personnes pleines d'émotions et de trac à « Accoucher d'elles-même à voix haute » pour prendre la parole avec plaisir. Elle vous aidera sur 2h de coaching pendant les 5 semaines et aussi pendant l'immersion à libérer vos émotions et vous faire explorer d'autres axes que Richard.

• Lionel MATHY



Comédien, Metteur en scène, prof de théâtre. Il a déjà accompagné des Speakers CONF DE TA VIE. C'est un puriste de l'interprétation vraie et est très complémentaire à l'approche de Richard. Il interviendra les mercredi et jeudi de l'immersion et vous fera explorer d'autres perspectives de votre authenticité insoupçonnée.

• Stéphanie DAUVILLIERS



Coach et ancienne speakeuse CONF DE TA VIE. Elle accompagne les personnes timides à apprivoiser leur stress. Ses 2 passions: le stress et la scène! Elle nous bichonnera pendant la semaine d'immersion nous et notre stress !

QUELQUES AVIS CONF DE TA VIE



Annie Roques
5 avis



★★★★★ il y a un mois

Une expérience hors du commun avec la « conf de ta vie ». Mêler l'humour, le professionnalisme et l'engagement, c'est le combo que propose Richard dans ses accompagnements et ses conseils. Je recommande sans modération!



Sandra Zicaro
7 avis



★★★★★ il y a un mois

Un coach hors du commun, original, efficace, énergique.

Toujours d'humeur joyeuse. Il donne, donne beaucoup.

Il a réveillé une envie de donner sur scène.

La conf de ma vie

Un concept une idée

A partir de son histoire, je raconte ma vie avec légèreté humour.

Richard est une personne indispensable à rencontrer sur son chemin.

Avec lui j'ai incarné mon baume d'immortelle. Tu connais la recette ?

Gratitude pour qui tu es 🙏🥰



Guillaume Chataignier
4 avis



★★★★★ il y a 4 mois

Superbe expérience avec Richard dans la création de "La Conf de ta Vie"!

Professionalisme, écoute, fun, humour, Richard sait mettre en avant nos compétences afin de nous amener sur scène avec toutes les cartes en main.

Je recommande son accompagnement et ses services à 1000%!

QUELQUES AVIS CONF DE TA VIE



CLEMENCE MARTIN

8 avis



★★★★★ il y a 4 mois

Richard est un coach sensible et percutant ! Un vrai pro de la scène qui a su me donner des conseils et des feedback extrêmement ciblé et pointu qui m'ont permis de progresser très rapidement ! Et aussi de mieux me connaître ! Je recommande ++++



jeremy lobruto

1 avis



★★★★★ il y a 4 mois

Une façon de coacher qui te laisse être totalement toi même tout en améliorant tes points faible . Pas besoin d'apprendre par cœur , juste laisser place à qui on est . Pour tous ceux qui veulent vaincre leur timidité avec plus d'humour . C'est ici que ça se passe



CORINNE ALTMANN

2 avis



★★★★★ il y a 4 mois

Participer à la conf de ta vie a été une très belle expérience qui m'a fait entrevoir le champ des possibles et redevenir une viking
Richard est un coach fun, très fun et humaniste, une très belle personne.
Je vous le recommande si vous voulez progresser



Myriam WETZEL

4 avis



★★★★★ il y a 2 semaines **NOUVEAU**

Une vision singulière, sur mesure !
Un professionnalisme revigorant, empreint d'humour, de bienveillance, de cohésion, d'ouverture... et bien d'autres pépites.
Une formation vivifiante, aussi bien sur le plan pro que perso...
Je recommande à 1000% l'immersion CONF DE TA VIE au coeur de la nature, au petit Goulet.
L'humanité de Richard, son énergie... les rencontres, les partages, les échanges... à la clé, l'opportunité de monter sur scène... tout contribue à découvrir et enlacer de nouvelles facettes de soi.
Gratitude

CONF DE TA VIE - NOV & DEC 2023

TARIFS (immersion incluse)

- Tarif Entreprises

3500€



- Tarif Indépendants et Particuliers Early Birds (jusqu'au 10/10/23)

2222€ (payable en 4x)

(puis 2555€ à partir 11/10/23))

- Formule VBP (Very Busy Person)

Tu montes sur scène le vendredi 15 décembre et je te propose une formule individualisée en fonction de ton planning (avec immersion complète ou juste 2 jours ou sans immersion)...tarif à valider ensemble.

DES QUESTIONS?

Pour toute question ou pour faire connaissance,
contacte Richard! Il adore les gens et sera
ravi de te répondre!

coachbadass@richardespinnacle.fr

06 01 30 00 59

Rappel : Le résultat sur scène de la CONF DE TA VIE
n'est ni une conférence, ni du stand up, ni un seul en
scène...

C'est un peu de tout ça et une sorte de Speako-thérapie
ludique, qui permet de désancrer la peur de nous
montrer vraie en public pour ancrer une libération
du regard des autres avec une expansion de son vrai
soi !



Avec la CONF DE TA VIE, on ne parle pas de sa vie mais
bien de LA VIE à travers ses expériences de vie.

LA VIE est bien plus riche et éternelle que notre vie !

Nos expériences de vie sont là pour illustrer cette
richesse, pour que nous en prenions vraiment
conscience (partout dans notre corps et même autour)
et par effet miroir pour que le public
le ressente aussi.

A très bientôt

Richard et la TEAM CONF DE TA VIE



CONF DE TA VIE - NOV & DEC 2023