

« *Gestion du stress et du trac* »

Par Ralph Nataf

Mardis 17 et 24 juin 2025

2 journées de 6 heures – pause repas 1h

Académie Musicale du 15° Lourmel – 75015 Paris

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 01 45 65 02 22

| | |
|------------------------------|--|
| PUBLIC | Professeurs, administrateurs, animateurs, élus du personnel |
| NOTE D'OPPORTUNITE | Dans les métiers de l'animation les occasions de performance publique sont nombreuses, liées à la prise de parole nécessaire en vie associative, à la fonction d'enseignant, ou encore à des prestations scéniques. Le stress ou le trac peuvent limiter les facultés de chacun. Il est important d'apprendre à en réduire au minimum les effets. |
| OBJECTIF GÉNÉRAL | Donner aux professeurs un maximum d'outils pour faire face à leur public et surmonter ou éliminer le trac. Identifier les discours intérieurs du stress et les désamorcer. Transmission des outils et des repères à leurs propres élèves. |
| CONTENU | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifier les causes du stress et du trac ; en désamorcer les mécanismes ➤ Apprendre à utiliser les techniques de relaxation et de gestion du stress (respiration, relaxation musculaire progressive et représentation mentale) ➤ Intégrer les repères et réflexes favorisant une plus grande aisance dans ses activités personnelle et professionnelle ➤ Apprendre à s'adapter à l'inattendu, et à ouvrir des possibilités nouvelles, |
| PRÉ REQUIS | Avoir envie d'explorer et d'expérimenter de nouveaux repères |
| MÉTHODES PÉDAGOGIQUES | Apports théoriques. Mise en situation par le biais d'exercices pratiques. Débat et discussion à partir de l'expérience de chacun. |
| EVALUATION | Évaluation dite formative. : 1ère synthèse en fin de 1ère journée où l'on énonce l'essentiel reçu et en projet pour chacun. 2ème synthèse en fin de stage pour consolider les axes forts de celui-ci. |
| NB DE PARTICIPANTS | 10 participants |
| DURÉE | 2 jours (12h) |
| LE FORMATEUR | <p>Ralph Nataf est formateur, conteur, lecteur et musicien.</p> <p>Après une formation musicale et théâtrale dans les conservatoires, il s'est formé au conte avec Michel Hindenoch, Bruno de la Salle, et Catherine Zarcate, et à la lecture à voix haute à Aleph Ecriture, ainsi qu'avec André Loncin, du Petit Théâtre.</p> <p>Il a suivi 5 années d'étude en communications interpersonnelle, et gestion des relations complexes, et en art-thérapie.</p> <p>Il a conçu de nombreux spectacles de contes, qui tournent régulièrement et co-élaboré des spectacles de Lecture à Voix Haute et musique.</p> |
| DATES et lieu | Mardi 17 et mardi 24 juin 2025 à l'AM15° Lourmel – 16 villa Frédéric Mistral – 75015 Paris |
| TARIF | Cout pédagogique stagiaire : 780€ TTC |