

« Gestion du stress et du trac »

Ralph Nataf

2 jours : les lundis 16 et 23 mars 2020

de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

Académie Musicale 15° - 16 villa Frédéric Mistral - métro Lourmel, ligne 8

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	12 participants
DURÉE	2 jours (14h)
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>
LIEU	AM15 16 villa Frédéric Mistral - 75015 Paris
DATES	lundis 16 et 23 mars 2020
Tarif	Cout pédagogique stagiaire : 560€ TTC