

« *Gestion du stress et du trac* »

Par Ralph Nataf

Vendredi 7 et 14 octobre 2022

9h-12h30 et 13h30-16h

2 journées de 6 heures – pause repas 1h

Académie Musicale du 15^{ème} - métro Lourmel

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 01 45 65 02 22

PUBLIC	Professeurs, administrateurs, élus du personnel
NOTE D'OPPORTUNITE	Dans les métiers de l'animation les occasions de performance publique sont nombreuses, liées à des prestations scéniques ou à la prise de parole nécessaire en vie associative. Le stress ou le trac peuvent limiter les facultés de chacun. Il est important d'apprendre à en gérer les effets, et à en dépasser les limites.
OBJECTIF GÉNÉRAL	<ul style="list-style-type: none"> - Préparer l'ancrage et la présence à l'adresse de tout le public. - Désamorcer le stress et le trac en public. - Identifier les discours intérieurs du stress et du trac, pour en désamorcer la prégnance. - Clarifier les idées et le propos par la respiration. - Transmettre aux autres, notamment aux élèves, les techniques acquises.
CONTENU	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identification des causes du stress et du trac ; en désamorcer les mécanismes ➤ Apprendre à utiliser les techniques de relaxation et de gestion du stress ; surmonter et éliminer. ➤ Articulation claire des idées, de la parole et du discours. ➤ Respiration. ➤ Relaxation musculaire progressive. ➤ Représentation mentale. ➤ Intégration des repères et des réflexes favorisant une plus grande aisance dans ses activités personnelle et professionnelle. ➤ Adaptation à l'inattendu. Apprendre à se reprogrammer positivement. ➤ Cultiver les appuis de la confiance. ➤ Ouvertures aux 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, Catherine Zarcate et Henri Gougaud, ainsi qu'à la lecture à voix haute à Aleph Ecriture, et André Loncin, de la Compagnie : Le 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	vendredis 7 et 14 octobre 2022
LIEU	Académie Musicale du 15 ^e - 16 villa Frédéric Mistral – 75015 Paris
TARIF	Coût pédagogique stagiaire : 600€ TTC