

« *Gestion du stress et du trac* »

*Par Ralph Nataf*

*Vendredi 4 et 18 octobre 2024*

*9h-12h30 et 13h30-16h*

*2 journées de 6 heures – pause repas 1h*

*Académie Musicale du 15<sup>ème</sup> - métro Lourmel*

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 01 45 65 02 22**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>PUBLIC</b>                | Professeurs, administrateurs, élus du personnel   |
| <b>NOTE D'OPPORTUNITE</b>    | 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.  |
| <b>OBJECTIF GÉNÉRAL</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Préparer l'ancrage et la présence à l'adresse de tout le public.</li> <li>- Désamorcer le stress et le trac en public.</li> <li>- Identifier les discours intérieurs du stress et du trac, pour en désamorcer la prégnance.</li> <li>- Clarifier les idées et le propos par la respiration.</li> <li>- Transmettre aux autres, notamment aux élèves, les techniques acquises.</li> </ul>   |
| <b>CONTENU</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identification des causes du stress et du trac ; en désamorcer les mécanismes</li> <li>➤ Apprendre à utiliser les techniques de relaxation et de gestion du stress ; surmonter et éliminer.</li> <li>➤ Articulation claire des idées, de la parole et du discours.</li> <li>➤ Respiration.</li> <li>➤ Relaxation musculaire progressive.</li> <li>➤ Représentation mentale.</li> <li>➤ Intégration des repères et des réflexes favorisant une plus grande aisance dans ses activités personnelle et professionnelle.</li> <li>➤ Adaptation à l'inattendu. Apprendre à se reprogrammer positivement.</li> <li>➤ Cultiver les appuis de la confiance.</li> <li>➤ Ouvertures aux possibilités nouvelles.</li> </ul> |
| <b>PRÉ REQUIS</b>            | Avoir envie d'explorer et d'expérimenter de nouveaux repères.   |
| <b>MÉTHODES PÉDAGOGIQUES</b> | Apports théoriques. Mise en situation par le biais d'exercices pratiques. Débat et discussion à partir de l'expérience de chacun.   |
| <b>EVALUATION</b>            | 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.   |
| <b>NB DE PARTICIPANTS</b>    | 10 participants   |
| <b>DURÉE</b>                 | 2 jours (12h)   |
| <b>LE FORMATEUR</b>          | <p><b>Ralph Nataf</b> 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 Gougoud, 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>   |
| <b>DATES</b>                 | Vendredi 4 et 18 octobre 2024   |
| <b>LIEU</b>                  | Académie Musicale du 15 <sup>e</sup> - 16 villa Frédéric Mistral – 75015 Paris  |
| <b>TARIF</b>                 | Coût pédagogique stagiaire : 780€ TTC   |