

06.62.79.01.96

www.nadiabaji.fr

*Arthea*  
COMPAGNIE NADIA BAJI  
Depuis 1986

**S'AFFIRMER  
ET GÉRER SON STRESS**

PAR LE JEU  
ET LES  
TECHNIQUES THÉÂTRALES

*Stage*

*du 13 au 16 mars 2012 de 10h à 18h*

DIF  
Possible

*Formation personnalisée en mini groupe*

**Salles Saint-Roch**

35 rue Saint-Roch, 75001 Paris

# Nadia Baji



Depuis 1986, Nadia Baji utilise les techniques théâtrales comme outils de formation. Spécialisée dans les méthodes comportementales et les techniques d'expression, elle est également metteur en scène de théâtre et d'opéra. Elle dirige régulièrement des stages de formation professionnelle pour les entreprises et les professionnels du spectacle (groupes, individuels)

**Parmi ses clients :** Afdas, Arisem, Aventis, Axa, Axalto SA, Bibliothèque Nationale de France, Cityjet, Cognitis France, Conseil Général du Val de Marne, École de formation des avocats centre-sud, École Nationale de la Magistrature, EDF, France Télévision, Fromageries Bel, GE Facto France, Groupama, Mairie de Choisy le Roi, Mairie de Paris, Unibail, Université Paris Dauphine, Vinci Park

## Objectifs

- Développer son savoir-être et dynamiser sa créativité
- Découvrir ses aptitudes relationnelles et apprendre à les exploiter
- Oser s'exprimer et affirmer sa présence dans des situations considérées comme difficiles
- Se faire entendre et comprendre lors de ses interventions orales

## Méthode

Apports théoriques

Exercices pratiques et ludiques

Entraînement intensif par improvisations sur des cas concrets

Mises en situations et jeux de rôles

Travail sur textes variés (discours, présentations de projets, plaidoiries, soutenances de thèses, extraits de théâtre)

**Formation personnalisée en mini groupe de 2 à 4 personnes**

# Programme

## I - Communication non verbale

**A. Décrypter le langage corporel :** Verticalité • Centre de gravité • Architecture personnelle • Eliminer les tensions musculaires • Elargir son champ de réceptivité : regard, écoute  
• Identifier l'image que l'on renvoie aux autres.

**B. Respiration - Relaxation :** Inspiration-expiration abdominale • Libérer son centre émotionnel • Se concentrer • Gérer ses énergies • Développer sa présence.

## II - Analyser et comprendre le stress

- Origines biologiques • Mécanismes • Facteurs déclenchant
- Les différents stress : normal, négatif, positif
- Répercussions physiques, émotionnelles, psychologiques, relationnelles et sociales

## III - Apprivoiser et gérer ses émotions

- Identifier les émotions de base, leur rôle, leur fonctionnement.
- Différencier intelligence rationnelle et intelligence émotionnelle
- Comprendre les interactions entre émotions stress et conflits
- Repérer les sentiments qui favorisent ou inhibent l'action.
- Développer sa disponibilité intérieure : à l'autre, au groupe, à la situation.
- Utiliser la pensée positive

## IV - Voix et expression orale

- Bases techniques de l'émission vocale : son, timbre, volume, résonance, rythme, articulation, intonation
- Oser prendre la parole en public
- Maîtriser le trac
- S'adapter à son auditoire
- Utiliser le silence
- Susciter et maintenir l'intérêt

## V - S'affirmer - dédramatiser

- Affronter le jugement d'autrui sans se laisser déstabiliser
- Distinguer personne, personnalité, rôle et caractère
- Décoder les différents points de vue
- Analyser rapidement une situation et son évolution
- Percevoir les rapports de force et les multiples formes d'agressivité.
- S'affirmer dans le respect de l'autre

## Renseignements et administration

Structure : ARTHEA  
Directrice : Nadia BAJI  
Adresse : 3 rue de Wattignies - 75012 Paris  
Téléphone / Fax : 01 48 24 03 13  
Portable : 06 62 79 01 96  
www.nadiabaji.fr  
Siret n° 393 666 029 000 45  
Organisme de formation professionnelle n° 117 522 113 75

## Informations pratiques

Date du stage : du 13 au 16 mars 2012  
Lieu du stage : Salles Saint-Roch, Paris  
Nombre de participants limité à 4 personnes  
Prérequis : Aucun  
Horaires : 10h -13h / 14h - 18h  
Durée totale : 28h

## Tarifs

**Entreprises (formation continue) : 1200€ H.T.**

Convention de formation professionnelle entre l'entreprise et ARTHEA

**Particuliers : 600 € T.T.C.**

---

## Bulletin d'inscription pour particuliers

A adresser à :

**ARTHEA / Nadia BAJI - 3, rue de Wattignies - 75012 PARIS**

Nom et Prénom : .....

Adresse .....

Tel ..... e-Mail.....

**JE M'INSCRIS AU STAGE : S’AFFIRMER ET GÉRER SON STRESS (13 au 16 mars 2012)**

**\* pour réserver ma place, je joins un chèque de 300 € d'arrhes, non encaissé avant le stage, à l'ordre de « ARTHEA ».**

**\* le solde sera réglé le 1er jour du stage.**

**\* je recevrai une convocation donnant toutes les précisions utiles.**

**ANNULATION**

**1/ En cas d'annulation de la part du stagiaire, les arrhes ne seront pas remboursées mais pourront être transférées sur un autre stagiaire.**

**2/ En cas d'annulation de la part du formateur, les arrhes seront intégralement remboursées.**

Date:

Signature: