

06.62.79.01.96

www.nadiabaji.fr

*Arthea*  
COMPAGNIE NADIA BAJI  
Depuis 1986

# SE LIBÉRER DU JUGEMENT D'AUTRUI

PAR LE JEU  
ET LES  
TECHNIQUES THÉÂTRALES

## Stage

du 6 au 10 août 2012 de 13h à 19h

DIF  
Possible

*Travail sans esprit de compétition*

studio Spontané théâtre

19 Rue des Frigos, 75013 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
- Acquérir des outils de communication par les techniques théâtrales
- Développer la confiance en soi par un travail sans esprit de compétition.

### Méthode

Exercices pratiques et ludiques, entraînement par improvisations, mises en situations et jeux de rôles, travail sur textes variés (discours, présentations de projets, plaidoiries, soutenances de thèses, extraits de théâtre)

# Programme

## **I - Développer sa conscience corporelle**

Étirements • Assouplissements • Verticalité •  
Architecture personnelle • Présence • Orientation dans  
l'espace.

## **II - Respirer – Se relaxer**

Inspiration-expiration abdominale • Rôle du diaphragme •  
Gérer ses énergies • Se concentrer.

## **III - La voix**

Bases techniques de l'émission vocale • L'appareil  
phonatoire • Résonance • Rythme • Articulation •  
Aspects psychologiques de la voix.

## **IV – Communiquer**

Sensations • Emotions • Sentiments • Mémoire  
affective • Maîtriser le trac.

## **V - Exprimer**

Prendre la parole avec confiance • Imaginer • Improviser •  
Jouer • Affronter le jugement d'autrui sans se laisser  
déstabiliser.

## **VI - Se mettre en scène**

Analyser une situation et son évolution • Distinguer  
personne / personnalité / rôle et caractère • Décoder les  
conflits • Apprivoiser la peur de dire des textes • s'affirmer  
sereinement en situations difficiles (oral d'examen,  
entretiens d'embauche, conflits familiaux) • Utilisation du  
jeu de rôles.

## 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 6 au 10 août 2012  
Lieu du stage : Studio Spontané Théâtre, Paris  
Nombre de participants limité à 12 personnes  
Prérequis : Aucun  
Horaires : 13h - 19h  
Durée totale : 30h

## Tarifs

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

Convention de formation professionnelle entre l'entreprise et ARTHEA

**Particuliers : 420 € (370 € pour toute inscription reçue avant le 30 avril 2012)**

---

## 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 : SE LIBÉRER DU JUGEMENT D'AUTRUI**

**du 6 au 10 août 2012**

\* pour réserver ma place, je joins un chèque de 200 € 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: