

Formation

Travailler sa voix pour renforcer son impact

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1400 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

Public

Toute personne souhaitant faire de sa voix un atout supplémentaire dans ses communications.

Prérequis

Aucun

Programme de la formation

1. Découvrir et maîtriser son identité vocale.

Comprendre la physiologie de l'appareil vocal et de la respiration : Poser correctement sa voix. Déterminer les caractéristiques de sa voix (timbre, hauteur, tessiture) : Préserver les ressources de sa voix. Connaître et accepter son identité vocale, sa voix en la ressentant contrôlant physiquement (résonateurs).

2. Prendre conscience de son identité vocale et l'accepter.

Développer les potentialités harmoniques et accents naturels de la voix. Augmenter la portée et l'intensité de la voix.

3. Maîtriser les accents naturels et expressifs de la voix (timbre, portée)

Gérer son souffle par la respiration du diaphragme. Être conscient du bon placement de sa voix pour parler sans se fatiguer et éviter le surmenage vocal. Optimiser les qualités physiques et psychiques par un cycle respiratoire naturel.

4. Poser sa voix grâce à un cycle respiratoire correcte.

Développement des capacités de concentration. Se relaxer pour se détendre et se centrer Avoir une posture physique optimisé pour sa voix Identifier ses tensions physique (dos, haut du corps). Prendre conscience du positionnement de la tête et des contraintes/bénéfiques sur la phonation. Savoir placer son dos pour optimiser sa voix dans un quotidien assis, debout.

5. Communication para verbal

Prendre conscience de la coordination du corps et l'impact dans la phonation. Amener à sa voix expressivité, limpidité et clarté. Articulation / Rythme (tempo, gestion des silences) / L'intensité / Ton ascendant - descendant / Scansion / Enjambement. Apprendre à se chauffer la voix

6. Gagner en conviction et en impact grâce à sa voix

Développer sa présence, son charisme avec sa voix. Avoir une parole « vivante » pour capter l'écoute de son interlocuteur (public). Associer voix sûre et ton persuasif pour développer sa présence, son charisme à l'oral. Accroître sa présence et influencer positivement ses interlocuteurs avec sa voix.

7. Habiter sa voix et son discours avec ses émotions

Organiser son expression vocale pour véhiculer assurance, positivisme. Construire la cohérence mots/voix/comportements pour un discours/arguments/participation efficace. Identifier dans son contenu, discours, les émotions à devoir transmettre pour des prises de paroles percutantes.

8. Utiliser les atouts de sa voix pour transmettre son message avec efficacité

Trouver le bon ton, le bon effet de sa voix dans son discours. Gérer les tics de langage Maîtriser les techniques de prises de paroles avec un micro.

9. Savoir convaincre grâce à la voix

Etre et rester dans l'échange Adapter l'engagement de son intensité à sa voix pour véhiculer assurance, positivisme, autorité, crédibilité... Accroître sa présence et influencer positivement ses interlocuteurs. Adapter sa voix en fonction de l'audience.

10. Développer les capacités d'écoute, d'observation et d'analyse

Définir les caractéristiques positives de sa voix professionnelle. Identifier les caractéristiques profils de voix des grands orateurs/oratrices. Savoir synchroniser sa prosodie avec son interlocuteur.

Objectifs

- Prendre conscience de son identité vocale.
- Poser correctement sa voix.
- Préserver ses ressources vocales.
- Gérer les émotions dans sa voix.
- Développer l'impact de son charisme vocal.
- Capter l'écoute et convaincre grâce à l'impact expressif de sa voix.

Modalités pédagogiques

- Une méthodologie d'apprentissage axée sur l'expérientiel. Une action pédagogique inédite, décalée et participative.
- L'alternance d'exercices théoriques et d'autres centrés sur des bénéfices professionnels. Des mises en situations réelles.
- A l'aide d'exercices inattendus et progressifs, les participant(e)s sont amené(e)s à valoriser les potentiels de leur voix, consolider leurs capacités d'écoute et en confiance en soi, de développer l'impact de leur présence vocale.
- Exercices simples, ludiques et accessibles de sonorités, phonation
- Enregistrement et bilan personnalisé.
- Support de formation remis à chaque participant (fiches d'exercices, check-list, conseils)

Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.

- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.