Développer sa voix pour mieux communiquer

La voix est un puissant outil de communication. Si votre voix se fatigue, s'altère, si elle est monocorde, si votre ton ne soutient pas le discours, c'est autant de barrières que vous dressez entre vous et les autres. En travaillant votre voix vous serez plus convaincant, plus authentique et plus à même de défendre vos opinions.

Objectif : Découvrir et prendre conscience de sa voix. Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances. Affirmer sa présence. Développer son expression. Gérer son trac. S'exprimer avec aisance et clarté.

PROGRAMME

Découvrir et prendre conscience de sa voix

Diagnostic vocal personnalisé

- Diagnostic vocal personnalisé
- Repérer les caractéristiques de sa voix
- Repérer les zones d'effort et de confort
- Apprivoiser sa voix, son empreinte vocale

Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances

- Libérer ses tensions
- Respirer librement
- adopter une posture naturelle
- Se préparer à une intervention orale

Apprivoiser le trac

- Qu'est-ce que le trac ?
- Les règles de base de la maîtrise du trac
- Repérage des messages contraignants
- Technique de l'ancrage

Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur

- Découvrir l'ampleur de sa voix
- Enrichir son timbre
- Projeter sa voix
- Affiner sa diction
- S'engager dynamiquement dans une phrase

Renforcer la synchronisation entre la voix, le regard et la gestuelle pour une communication efficace

- S'exprimer pleinement à travers sa voix
- Développer son expressivité
- Mesurer l'impact de sa prise de parole
- Travailler son entrée en scène

Personnes concernées
Tout public.

Pré requis : Aucun.

PEDAGOGIE

Le Formateur
Spécialiste en communication.

Méthode pédagogique
Formation pragmatique comportementale et ludique : elle alterne 30% d'apports théoriques et 70 % de méthodes d'entrainement pour intégrer les acquis.

Travaux pratiques
Ce stage, qui repose sur des Jeux, des exercices vocaux et des mises en situations, permet, grâce à l'expérimentation et à l'acquisition de techniques vocales et corporelles, d'améliorer vos postures, de développer votre expressivité, de mieux gérer votre énergie et d'augmenter votre engagement.

Moyen d'évaluation
Mises en situation à partir de cas concrets. Pendant la formation, un plan individuel de progrès sera établi. Il servira de point de référence sur les efforts à fournir. Mise à plat des points forts et des points à améliorer.

Les (+) de cette formation :
Bilan vocal et postural personnalisé.
Lien avec les situations professionnelles.
Enregistrement sur clef USB.

Intra entreprise
Lieu de formation : dans la ville de votre choix.

Inter entreprises
Tarif par personne.

2 jours

1 150 €

Réf : CE035