

Fiche descriptive générique

Communication

## **Travailler sa voix pour s'affirmer à l'oral**

*Version au 25/01/2024*



En mode Présentiel ou Distanciel suivant les dates

*Pour s'exprimer avec assurance en public et être entendu de tous.*

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne (manager, responsable d'équipe, commercial, télé-opérateur, conférencier, formateur, agent d'accueil, guides, chargé de communication ou de relations avec les publics...) amenée à devoir s'exprimer devant différents interlocuteurs (salariés, responsables, publics, prospects, clients, financeurs...).

## OBJECTIFS - COMPÉTENCES VISÉES

- Travailler la confiance en soi et vaincre sa timidité naturelle avant de s'exprimer à l'oral
- Être capable de communiquer à l'oral auprès de ses différents interlocuteurs
- Être capable de prendre la parole en groupe ou en public
- Savoir s'exprimer avec calme et donner une intention à ses propos en modulant sa voix
- Savoir gérer son souffle pour parler longtemps sans fatiguer sa voix
- Maîtriser sa voix en toutes circonstances en canalisant son stress, ses angoisses, ses émotions...
- Savoir révéler l'identité de sa voix
- Apprendre la technique de la respiration et du placement de la voix

## PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucune connaissance particulière préalable. Une expérience de prise de parole en public est appréciable.

## MODALITÉS D'ADMISSION

L'admission à cette formation est soumise à un entretien avec un.e de nos conseillers.ères formation.

## CONTENU

### PARTIE I : DECOUVERTE DU CORPS INSTRUMENT

**Etablir un bilan vocal et analyser vos besoins en tenant compte de son secteur d'activité et de ses interlocuteurs.**

#### Echauffement corporel :

- Se relaxer, se détendre, se centrer pour être dans l'instant présent
- Développer ses capacités de concentration

#### Explication du schéma corporel :

- La voix est un instrument : comprendre son fonctionnement

#### Apprentissage de techniques vocales et de la respiration :

- Comprendre la physiologie de l'appareil vocal et de la respiration
- Déterminer les caractéristiques de sa voix : timbre, hauteur, tessiture
- Prendre conscience des qualités naturelles de sa voix et des muscles mobilisés

### PARTIE II : ANALYSE DU DISCOURS

#### Le texte :

- Comprendre et analyser le sens du texte / Lui donner une interprétation et une musicalité
- Baliser les respirations et les mots clés
- Adapter le phrasé de son discours : prendre son temps, éviter de s'essouffler, de balbutier
- Gérer la portée de sa voix en contrôlant le volume et l'intensité en fonction de son public
- Relever et donner les informations importantes du discours



**La posture :**

- Adopter un style propre à sa personnalité en gommant les gestes parasites
- Avoir une posture élégante et affirmée en fonction de son interlocuteur

**Gestion du stress :**

- Affirmer ses idées et son point de vue
- Maîtriser sa voix dans le cadre de situations difficile et gérer ses émotions

**PARTIE III : LA DICTION**

**Les voyelles et les consonnes :**

- Travail sur les voyelles et les consonnes pour affiner sa diction et son articulation
- Projeter son énergie vers son auditoire grâce à la prononciation des mots
- Jouer de l'expressivité de sa voix et développer la cohérence mots/voix/comportements

**FORMATEUR RÉFÉRENT et Direction pédagogique**

**NOYEL Aurore**

Professeur de chant et artiste lyrique, diplômée du Conservatoire de Nantes, elle a créé en 2013 sa propre école de chant à Nantes. Elle propose des formations permettant aux professionnels de se libérer et de s'affirmer à l'oral grâce aux techniques vocales. Elle intervient régulièrement auprès d'entreprises et de particuliers.

La direction pédagogique est assurée par BUREAU Cyrille Directeur de l'organisme de formation.

**MODALITÉS PÉDAGOGIQUES**

Par le biais d'exercices ludiques, créatifs et dynamiques basés sur le chant en groupe, chacun peut expérimenter sa capacité à être à l'écoute de soi et en relation avec l'autre. Cette expression dynamique permet d'aller au delà des limites de notre représentation mentale, favorise la relation à l'autre, le sentiment de faire partie d'une équipe et d'y être intégré.

Les participants se muniront d'un tapis de gym ou une grande serviette pour les exercices de respiration au sol. Il est demandé de préparer à l'avance deux discours d'une vingtaine de lignes chacun (présentation de la structure, d'un projet, d'un spectacle...) qui servira de base au travail en formation.

**MOYENS ET SUPPORTS**

Les lieux de formation disposent d'un espace d'accueil et de détente dédié (description détaillée sur notre site Internet). Les salles de formation sont équipées de bureaux biplaces, de tableaux et moyens de projection à vocation pédagogique, d'accès au WiFi (à la discrétion du formateur). Les salles de formation sont fermées et sécurisées en dehors des temps de formation.

Chaque participant et formateur dispose d'un extranet individuel pendant la formation.

Les supports pédagogiques et les références bibliographiques sont fournis à chacun pendant ou après la formation, après avoir été commentés pour assurer leur bonne appropriation.

**MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION**

Avant la formation, chaque participant est invité à un entretien avec un conseiller, puis à compléter un questionnaire lui permettant d'exprimer directement au formateur sa situation et ses attentes.

Le contrôle des acquis en cours de formation est réalisé à l'aide de mises en situation, d'auto-diagnostic, de travaux pratiques ou dirigés, suivant les modalités pédagogiques.

Une évaluation qualitative est réalisée en fin de formation, puis analysée par l'équipe pédagogique. Le résultat global est à la disposition du participant.

Une attestation individuelle de formation, rappelant les objectifs, est remise au participant l'ayant suivie avec assiduité.



## ORGANISATION, DURÉE ET COÛT PÉDAGOGIQUE

Effectif limité à 8 participants maximum.

Durée : 2 jours (14 heures de formation, y compris les activités pédagogiques effectuées à distance)

Tarif public : 1 195 euros, net de taxes

Tarif spécifique : 840 euros, net de taxes, par participant, destiné aux personnes physiques (indépendants, intermittents...), aux salariés d'associations et aux agents des communes de moins de 2500 habitants

*Grâce au respect des procédures qualité en vigueur, nos formations sont éligibles à une prise en charge totale ou partielle par les dispositifs publics de financement de la formation.*

## Informations complémentaires

Cette formation a un taux de satisfaction de 88 % (taux de répondants 75 % à la date du 06/02/2024)

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes handicapées moteur dans la plupart de nos lieux de formation.

D'autres types de handicaps et de compensations peuvent être pris en charge sur demande. Notre organisme de formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.

Pour tout autre renseignement : 02 40 20 35 35

