

Maîtriser sa voix : s'affirmer et gagner en prestance



EP-68 2 Jours (14 Heures)

Description

La parole est un outil essentiel de communication, elle incite à l'action. Bien assurée, elle mobilise les énergies, favorise l'écoute et l'adhésion. Ce stage vous apprendra à travailler votre voix, à développer votre expression pour affirmer votre posture et gagner en aisance et en force de conviction.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

Managers souhaitant renforcer leur leadership à l'oral.

Prérequis

- Aucune connaissance particulière.

Les objectifs de la formation

- Prendre la parole avec efficacité Communiquer une image positive Partager ses convictions Projeter et moduler sa voix Développer son expression émotionnelle

Programme de la formation

Prendre la parole avec efficacité

- Adopter une posture ouverte.
- Renforcer ses appuis, s'ancrer.
- Projeter sa voix pour s'affirmer.
- Susciter l'écoute.
- Libérer sa gestuelle.
- Se déplacer librement dans l'espace.
- S'approprier les techniques des grands orateurs.

Renforcer sa communication orale

- Comprendre ce qui est en jeu dans la communication orale : l'information, la relation.
- Optimiser sa communication non verbale et para-verbale : posture, voix, gestuelle, espace.
- Développer l'écoute active.
- Adapter le ton de son discours à son auditoire.
- Recueillir le feed-back et en tenir compte.
- Développer son attractivité pour favoriser l'adhésion.

Rendre son discours vivant et convaincant

- Jouer sur des intentions mobilisatrices.
- Convaincre pour motiver à l'action.
- Être authentique, ouvert pour améliorer ses performances.
- Théâtraliser pour capter son auditoire.
- Transmettre son enthousiasme.
- Maîtriser la globalité de son intervention.

Développer son leadership

- Reconnaître, accepter et canaliser ses émotions.
- S'auto-observer et se relaxer.
- Utiliser sa voix pour libérer ses émotions.
- Trouver sa stabilité émotionnelle.
- Identifier et contrer les situations de stress.
- Montrer son implication.

Améliorer ses performances

- Valoriser ses points forts. Oser se dépasser.
- Désstabiliser ses croyances pour adopter des comportements plus aidants.
- Elaborer ses propres stratégies de réussite.