

Travailler sa voix pour s'affirmer à l'oral



EP-54 2 Jours (14 Heures)

Description

La voix est l'outil relationnel par excellence. Utiliser sa voix au mieux, c'est être avec les autres en communiquant son message avec efficacité. Pourtant vous n'aimez pas votre voix, vous parlez trop vite ou de façon monocorde, on vous entend mal et vous êtes souvent obligé de répéter. Votre voix se fatigue vite et s'altère, votre ton et votre diction ne soutiennent pas votre discours et ne suscitent pas l'attention de votre auditoire. Or, votre voix est un moyen de communication qui se travaille et se développe pour donner plus de puissance à votre opinion.

À qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

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

Prérequis

Aucune

Les objectifs de la formation

- Prendre conscience de son capital vocal et de ses capacités insoupçonnées
- Utiliser consciemment sa voix comme outil (forme) et la moduler en fonction du message à faire passer (fond)
- Gérer sa voix dans des conditions difficiles : stress ; interventions de longue durée
- Parler juste et être congruent
- Développer sa présence et son impact par sa voix et sa diction
- Faire de sa voix un atout de sa personnalité

Programme de la formation

En amont du présentiel

- Un autodiagnostic pour se préparer.

Prendre connaissance et conscience de sa voix

- Repérer les caractéristiques de sa voix par un diagnostic vocal personnalisé.
- S'entendre soi-même.
- Repérer timbre, hauteur, tessiture.

Construire et développer son instrument vocal Découvrir son principal instrument : le corps.

- Relâcher les tensions parasites, invisibles et nuisibles.
- Respirer efficacement.
- Adopter une posture naturelle.
- Découvrir l'ampleur de sa voix par des exercices.

Jouer de son instrument : s'exprimer pour être compris

- Enrichir sa voix par les harmoniques.
- Jouer de l'expressivité et des tonalités de sa voix pour capter l'attention.
- Affiner sa diction pour être toujours mieux écouté.
- Prendre plaisir à l'intervention orale en gagnant en sérénité.

Valoriser sa communication S'exprimer pleinement à travers sa voix.

- Dynamiser sa prestation en toutes situations.
- Parler juste et être congruent.
- Emporter facilement l'adhésion de son auditoire.

Après le présentiel, mise en œuvre en situation de travail

- Un programme de renforcement sur plusieurs semaines.