

S'affirmer par la voix

2 jours - 14,00 heures

Programme de formation

Objectifs pédagogiques

- Entendre sa voix pour mesurer son impact les autres
- Placer sa voix pour qu'elle résonne davantage
- Maîtriser les différentes composantes vocales de la prise de parole : rythme, débit, articulation, hauteur, puissance, énergie ...
- Renforcer son expressivité : varier ses intonations, faire passer ses émotions ...
- Affirmer son point de vue, s'impliquer dans la communication
- Gagner en confiance, en assurance

Compétences visées

- Placer sa voix pour renforcer son impact
- Maîtriser davantage les composantes vocales, varier pour créer de l'attention
- Faire passer ses ressentis pour provoquer une plus grande écoute
- Gagner en assurance

Description / Contenu

Etape 1 : Se préparer à parler

- Pourquoi travailler votre voix ? Que ressentez-vous en vous entendant ?
- Quels sont mes peurs et mes blocages ? Comment les dépasser ?
- Se relaxer, respirer pour faire sortir sa voix
- Chauffer sa voix par des exercices issus de la pratique théâtrale ou du chant

Etape 2 : Maîtriser sa technique vocale

- Travailler techniquement sur sa voix : hauteur, intensité, timbre, tenue, soutien des finales
- Etendre sa palette par l'exercice, faire résonner sa voix
- Et à distance, quels sont les points d'attention ?
- S'exercer à partir de textes ou de personnages

Etape 3 : Renforcer son expressivité

- S'impliquer personnellement dans sa communication
- parler de ses croyances, de ses convictions, de son vécu pour transmettre des émotions et varier la voix
- Faire correspondre le ton et le message
- Exercice d'application : cohérence voix et message

Etape 4 : S'affirmer vocalement

- Quelles sont les caractéristiques de la confiance en soi ?
- Comment transmettre de l'assurance vocalement ?
- Prendre sa juste place, faire passer son leadership par sa voix
- Exercice : faire passer un message difficile, s'imposer par la voix

Modalités pédagogiques

Présentiel sur un ou deux jours – groupes de 6 à 8

Distanciel entre 2 et 4 étapes de 3h30 sur Teams, GoogleMeet ou Zoom

Coachings individuels

Moyens et supports pédagogiques

Slide show sur PPT





Vidéos pédagogiques – exemples d'orateurs
Mémo pédagogique - synthèse des méthodes enseignées
Outils digitaux (Mentimeter, Jamboard ...)

Modalités d'évaluation et de suivi

- Auto-positionnement des participants sur une plateforme digitale partagée avec le formateur(début et fin de formation)
- Evaluation acquis par le formateur en sortie de formation
- Evaluation à chaud juste après la formation
- REX – Ateliers d'une heure de partage de pratiques un mois ou deux après la formation initiale
- Coachings individuels de suivi à la demande
- Evaluation à froid un ou deux mois après la formation
- Questionnaire d'impact envoyé au commanditaire trois mois après la formation

Nous sommes à votre écoute au 01 47 66 25 20

[M&A-SoftSkills Factory](#)