

Maîtriser sa voix parlée en situation professionnelle

Module 1 : Prendre la parole avec aisance

Ce premier module de formation est destiné à mettre en place les bases d'une prise de parole claire, fluide et endurante à l'intérieur du cadre professionnel. Le stagiaire doit acquérir confiance en lui, crédibilité auprès de ses interlocuteurs, capacité à s'exprimer longtemps avec aisance et à être écouté et entendu. Cette formation vise à compléter, approfondir ou améliorer les compétences du stagiaire. **Elle ne requiert aucun prérequis et n'est pas diplômante.**

Objectifs

A l'issue de la formation, le participant sera en capacité de :

- **Conduire, ajuster et moduler sa voix** dans ses prises de parole professionnelles
- Préserver sa voix des **fatigues, enjeux émotionnels** et conséquences du trac
- Maîtriser les règles et les **contraintes de l'oralité**

Contenu

- **Ajuster son écoute pour recentrer sa voix** : pratiquer l'auto-écoute et le son osseux pour ajuster sa voix et se recentrer, installer une posture d'écoute qui renforce l'attention et facilite l'émission de la voix parlée.
- **Renforcer sa voix pour gagner en liberté d'expression** : installer une stabilité corporelle et apprendre à gérer sa respiration, ses appuis et sa prononciation pour fluidifier son expression.
- **Maîtriser les règles de l'oralité pour se faire mieux entendre** : ajuster son débit, animer sa voix, séquencer sa parole, réveiller son auditoire, improviser, relancer, répondre.
- **Se faire entendre sans perdre la voix** : obtenir de la puissance en évitant les fatigues et les conduites vocales à risque ; apprendre à gérer le trac et le stress, l'endurance et le repos de la voix parlée.
- **Moduler et jouer de sa voix sous le regard de l'autre** : transmettre une intention à travers sa voix, conjuguer voix et mouvement, adapter sa voix aux contraintes de l'espace, du public et des imprévus, savoir occuper l'espace avec son corps, son regard et sa voix parlée.

Itinéraire de formation

- Positionnement et bilan d'écoute Tomatis®
- 3 Séances individuelles en face à face
- 6 Séances de coaching par Skype
- Evaluation

Intervenante

Aline JALLIET, chanteuse lyrique, formatrice et coach de la voix, consultante certifiée Tomatis®, chargée de formation au Sensory Center de Paris.

Outils et Méthode pédagogique

Exercices pédagogiques : pose de voix et posture corporelle ; son osseux ; mises en situation à l'intérieur du cadre professionnel du stagiaire ; explorations vocales, corporelles, auditives et théâtrales ; textes, enregistrements et supports audios ou vidéo.

Outils spécifiques :

- **Mini-vidéos** de synthèse et de conseils individualisés si besoin
- **Fiches synthèses** des notions abordées et exercices proposés après chaque séance de travail
- Prêt de **l'appareil d'entraînement à l'auto-écoute Forbrain®** pendant la durée de la formation (3 mois maximum)

Positionnement et Evaluation

Le positionnement permet de repérer les mauvaises habitudes vocales du stagiaire, d'évaluer son degré de perturbation émotionnelle en situation de prise de parole et de mesurer les enjeux relationnels auxquels il est confronté. Il s'appuie sur le bilan d'écoute Tomatis® qui permet d'évaluer de façon objective l'incidence des déséquilibres d'écoute sur le rayonnement, l'endurance et la fluidité de la voix.

L'évaluation finale permettra de valider la capacité du stagiaire à utiliser sa voix avec aisance, à maîtriser les conséquences du trac et à s'adapter aux différentes situations de prise de parole auxquelles il peut être confronté.

Public

Professionnels prenant la parole en situation exigeante : animant des réunions, conférences, cours, formations et interventions publiques ; menant des actions commerciales ou de négociation en direct et par téléphone, en groupe et en face à face.

Dates et Durée

La formation d'une durée de **9h** se déroule sur une période de **3 mois en moyenne**. Son planning est défini en fonction des disponibilités du stagiaire.

Positionnement et bilan d'écoute Tomatis® (30mn)

Accompagnement individuel (1h30)

Séance Skype (30mn)

Séance Skype (30mn)

Accompagnement individuel (1h30)

Séance Skype (30mn)

Séance Skype (30mn)

Accompagnement individuel (1h30)

Séance Skype (30mn)

Séance Skype (30mn)

Bilan et évaluation finale (1h)

Tarif

1350€ net de taxes (non assujetti à la TVA)