



Délégation régionale
Bretagne

Titre : **Optimiser l'usage de sa voix en formation**

Durée : 1 journée

Public : Intervenant.e.s animant des formations pour le CNFPT

Objectifs : Suite au Webinar de 2020, entrer dans la pratique du bon usage de la voix, à la fois pour :

- **Préserver sa voix** de la fatigue et gagner en endurance : adopter les bons réflexes, associer le corps à sa parole, repérer les mauvaises habitudes et mettre en place une bonne hygiène vocale
- **Se faire mieux entendre** de ses interlocuteurs : apprendre à s'écouter pour se faire mieux entendre, donner du tonus à sa voix, éviter de saturer son auditoire

Les participant.e.s repartiront avec des outils concrets pour modifier leur pratique vocale en profondeur à l'intérieur de leurs prises de parole en public.

Contenu :

Préserver sa santé vocale

Trouver les bons appuis en stabilisant sa posture

Poser sa voix en régulant sa respiration

Gagner en endurance en apprenant à s'écouter

Un + : éviter les mauvaises habitudes et enclencher les bons réflexes

Se faire entendre avec sa voix

Se faire comprendre : ralentir son débit et séquencer son phrasé

Être écouté.e : dynamiser sa voix sans fatiguer ses interlocuteurs

Réveiller l'attention : varier les tempos, les nuances et les intonations

Un + : la posture vocale du formateur, entre authenticité et neutralité

Modalités pédagogiques :

Exercices pratiques et mises en situation seul.e, à 2 ou à plusieurs

Adaptation des exercices proposés ou du contenu abordé en fonction des besoins ou des questions des participant.e.s (questionnaire envoyé en amont pour recueillir les demandes)

Slides sélectionnés dans le Webinar 2020 et sketchnotes sur paperboard

Fiche mémo distribuée aux participant.e.s à la fin de la formation

Pré-requis : si possible, participation au Webinar de 2020

Pré-requis techniques : un paperboard, un video-projecteur, une salle assez grande pour pouvoir circuler sans se gêner, chaises mais pas de tables