

Oser sa voix !

Contexte

Cette formation est destinée à **améliorer sensiblement la communication entre hommes et femmes** à l'intérieur de leur cadre professionnel.

Une partie de cette communication est indépendante du genre de son locuteur : c'est **la capacité à s'exprimer avec clarté**, à écouter son interlocuteur/trice, à faire passer son message.

Pour autant, il n'y a pas de prise de parole neutre. Les codes de communication des hommes et des femmes ne sont pas les mêmes et peuvent entraîner des comportements inadaptés porteurs d'inégalités, de malentendus ou de conflits. Il s'agira d'identifier ces modes de fonctionnement et d'aider les participant.e.s à **sortir d'une représentation stéréotypée** des relations hommes/femmes à l'intérieur de l'entreprise.

Enfin, indépendamment des genres, il y a **des prises de paroles qui respectent, reconnaissent, valorisent**. Parvenir à impacter sans écraser, à écouter sans disparaître, à échanger sans perdre son identité, sera finalement l'objectif de cette formation, pour ouvrir un nouvel espace de parole et d'écoute entre hommes et femmes.

Objectifs

Aider les collaborateurs et les collaboratrices de l'entreprise à :

- **prendre la parole avec aisance, s'affirmer par la voix, se faire entendre et écouter** dans le cadre leurs échanges professionnels (en groupe ou en one to one, en présentiel ou à distance),
- **clarifier, nuancer et moduler leur expression** pour délivrer un message mieux compris et mieux assimilé par leurs interlocuteurs,
- **améliorer leur communication entre hommes et femmes** par une meilleur compréhension des codes, des enjeux et des stéréotypes de genre qu'ils véhiculent à leur insu à travers leurs prises de parole,
- **promouvoir l'écoute, le respect de la parole de l'autre, la collaboration et la concertation** dans le cadre de leurs prises de parole, de leurs échanges et de leurs actions professionnelles.

Compétences

Cette formation vise l'acquisition des compétences suivantes :

- **technique vocale** : poser sa voix, la faire résonner et la faire entendre, en nuancer la puissance et en moduler les intonations en fonction des lieux, des situations et des interlocuteurs, éviter les fatigues vocales, repérer les effets négatifs de sa voix sur l'autre et y remédier, produire une voix en cohérence avec sa fonction, savoir prendre le lead avec sa voix,
- **posture corporelle** : adopter une posture stable et solide, gérer sa respiration, diriger son regard et ponctuer sa parole avec des gestes, associer à sa prise de parole déplacements et alternance de positionnement sans perturber la voix ni l'écoute de ses interlocuteurs,
- **expression verbale** : organiser sa pensée pour oraliser, fluidifier et clarifier son expression, repérer le style de ses interlocuteurs pour s'y adapter, différencier communication personnelle et professionnelle, dégager son expression des enjeux émotionnels, repérer les stéréotypes de genre à l'intérieur de son vocabulaire et les éviter,
- **écoute de l'autre** : adopter une posture d'écoute et de respect de la parole de l'autre, prendre la parole sans interrompre celle de l'autre, savoir reformuler une idée et la valoriser, rester ouvert et constructif.ve dans sa gestion des conflits, promouvoir par son comportement et sa parole la collaboration et la concertation, trouver sa juste place à l'intérieur d'un projet collectif.

Bénéfices

A l'issu de cette formation, les participant.e.s auront pu faire évoluer :

- **leurs comportements** : modification de leurs modes de communication (personnelle et professionnelle), apaisement de certains conflits, amélioration des interactions - notamment entre hommes et femmes - par un positionnement plus clair, plus juste et plus cohérent,
- **leur confiance en soi** : utilisation d'outils concrets et de modèles porteurs d'assurance, confiance en la portée de sa parole et de sa voix, plus grande capacité à oser prendre sa place, exprimer ses idées, être force de proposition, devenir acteur/trice du changement, ne pas se laisser intimider par l'autre,
- **leurs représentations** : compréhension des enjeux relationnels et émotionnels intrinsèques à la prise de parole, prise en compte de l'impact de la voix et des signaux non-verbaux sur l'écoute de leurs interlocuteurs, identification des modalités d'expression porteuses de conflits ou d'apaisement, modification de leurs représentations concernant les modes de communication entre hommes et femmes.

Public

Deux groupes distincts d'une dizaine de personnes, rassemblant des femmes d'un côté, des hommes de l'autre. La décision de ne pas mixer les groupes répond aux deux objectifs suivants :

- instaurer un cadre privilégié à l'intérieur duquel la parole puisse être libre et les sujets sensibles concernant les relations hommes/femmes à l'intérieur de l'entreprise abordés de façon fluide et sans inhibition,
- permettre aux participant.e.s d'imaginer le rapport à l'autre en son absence, pour désamorcer les projections, les biais et les non-dits, sans avoir besoin d'adopter une position défensive ou réactive face à la contradiction de l'autre.

Une journée de rencontre mixte est envisagée entre ces deux groupes à l'issue du parcours de formation, afin de permettre un partage d'expérience et une mise à l'épreuve de ces nouveaux modes de communication.

Intervenants

Aline JALLIET, chanteuse lyrique, coache de la voix et consultante formatrice certifiée Tomatis® spécialiste de l'écoute et de la voix, autrice et conférencière.

Marc VOISIN, comédien formé au Conservatoire national d'art dramatique de Paris, professeur de théâtre au Cours Florent (Paris), fondateur de l'entreprise Label Scène.

Durée et Organisation

28h en collectif et **1h** individuelle par personne, soit :

- **Journée 1 (Présentiel) : Une Voix stable**
Ancrer sa voix dans son corps pour gagner en confiance et en assurance (A. JALLIET)
- **Journée 2 (Distanciel) : Une Voix écoutée**
Comprendre les enjeux de l'oralité pour être écouté.e et entendu.e (A. JALLIET)
- **Journées 3 et 4 (Présentiel) : Une Voix qui ose**
JOUR 1 : Oser prendre sa place avec sa voix sous le regard de l'autre (A. JALLIET)
JOUR 2 : Muscler sa voix et sa confiance grâce à l'improvisation (M. VOISIN)
- **Coaching (Distanciel) : pour aller plus loin...**
Coaching individuel à distance (1h) : reprendre, approfondir et compléter (A. JALLIET)