

Coaching vocal

La Voix, ça s'apprend !

Perdre la voix quand on prend la parole, c'est perdre une grande partie de ses moyens. Et si ça se répète trop souvent, c'est toute la confiance en soi qui s'écroule. Ça peut aller très loin... refuser un poste, une promotion, une opportunité professionnelle pour ne pas avoir à vivre le cauchemar d'une voix qui nous échappe !

Je vous propose d'**arrêter ce cycle infernal**.

Celui qui associe vos prises de parole à la peur d'être jugé.e ou mal compris.e, de ne pas être écouté.e ou entendu.e, de ne plus savoir structurer vos idées et finalement de ne pas vous sentir à la hauteur.

Si vous avez tout essayé, que vous ne supportez plus votre voix... il est temps de vous en occuper !

Ils en parlent :

« Un grand merci Aline pour la qualité de votre accompagnement, du sur-mesure, dans la joie, la vivacité et l'ouverture. L'objectif de départ a été largement dépassé. » Sophie

« Mon entretien s'est bien passé ! Un peu de sourire et d'enthousiasme m'ont même permis de décrocher le poste que je convoitais. Je suis extrêmement satisfait et heureux. C'était un réel challenge pour moi. Un grand merci pour votre patience, vos conseils et votre support. Ils ont été déterminants » Thomas



Chanteuse lyrique pendant 30 ans, coache vocale et formatrice en entreprise depuis près de 20 ans, je me suis passionnée toute ma vie pour la voix. Je lui ai même consacré un essai, *La Voix de son Être* (éditions L'Harmattan, 2017), dans lequel j'apporte des pistes pour toutes celles et tous ceux qui cherchent *leur vraie voix*. Et parce que je suis aussi consultante certifiée Tomatis®, j'intègre toujours à mes coachings la dimension de l'écoute : **l'écoute, ça change la voix !**



La voix... ça s'apprend !

Stabiliser : s'appuyer sur votre corps pour trouver équilibre et solidité

Calmer : réguler votre respiration et votre débit pour poser votre voix

Clarifier : organiser votre pensée pour être écouté et entendu à l'oral

Déployer : donner de l'énergie à vos propos pour emporter l'adhésion

Mon coaching c'est :

- **une démarche complètement individualisée** : d'abord, je vous écoute, parce que c'est vous qui savez mieux que personne ce que vous vivez ! Vous êtes unique dans votre façon de penser, de comprendre, d'intégrer, donc c'est à moi de m'adapter à votre fonctionnement et à votre rythme,
- **une méthode originale** : pour vous permettre d'être enfin à l'aise avec votre voix, nous devons aborder toutes les couches qui la composent : le corps, l'écoute, l'imaginaire, le son, le choix des mots, la relation aux autres,... ma boîte à outils est presque infinie puisque c'est vous qui allez m'inspirer !
- **de la pratique et de l'entraînement** : si vous voulez vraiment changer les choses, vous ne pouvez pas vous contenter de les penser. Je vous montre des exercices que vous pouvez refaire chez vous ; vous m'apportez des situations concrètes qui vont devenir votre terrain d'entraînement quotidien. Et nous avançons ainsi, ensemble et pas à pas, vers votre nouvelle voix...

3 forfaits pour mieux vous accompagner

- ❖ Offre **PAROLE** (5h - 4 rendez-vous - 1 mois - 890€)
pour vous apporter une solution concrète à un problème ponctuel
- ❖ Offre **VOIX** (11h - 10 rendez-vous - 4 mois - 1690€)
pour reprendre confiance en vous et changer votre voix en profondeur
- ❖ Offre **ELOQUENCE** (77h - 13 rendez-vous + parcours Tomatis® - 2990€)
pour construire une alliance durable entre votre écoute et votre voix

- En détail -

- **Offre PAROLE :** pour vous apporter une solution concrète à un problème ponctuel
Vous devez préparer une conférence, un discours, une réunion importante, une prise de parole exceptionnelle, et ça vous angoisse un peu ? Pas la peine de déplacer des montagnes, quelques heures vous suffiront !

5h - 1 mois - 890€

4 rendez-vous (2 en face à face, 2 par Zoom) - Prêt d'un appareil d'entraînement à l'auto-écoute Forbrain - Synthèse skechnotée de chacun de nos rendez-vous.

- 1- **Face à face (1h30)** : pour analyser la situation, définir les enjeux, repérer les points à améliorer et mettre en place les outils d'entraînement
- 2- **Zoom (1h)** : pour ajuster, préciser, expliciter
- 3- **Zoom (1h)** : pour approfondir, prolonger, compléter
- 4- **Face à face (1h30)** : pour s'entraîner, vérifier, finaliser, sécuriser.

- **Offre VOIX :** pour reprendre confiance en vous et **changer votre voix en profondeur**
Vous en avez assez d'avoir peur de prendre la parole, d'être submergé.e par vos émotions dès que vous êtes en pleine lumière, de vous faire couper la parole ou de ne jamais être entendu.e ? Il est temps de prendre le taureau par les cornes, vous devez vous occuper de votre voix !

11h - 4-5 mois - 1690€

10 rendez-vous (4 en face à face, 6 par Zoom) - Prêt d'un appareil d'entraînement à l'auto-écoute Forbrain - Bilan d'écoute Tomatis® - Synthèse sketchnotée de chaque séance de coaching et envoi de conseils personnalisés - Mini-vidéos sur demande reprenant les exercices proposés

- 1- **Face à face (2h)** : 1h de Bilan d'écoute Tomatis® pour évaluer l'incidence de votre écoute sur votre voix ; 1h pour analyser la situation, définir les enjeux, repérer les points à améliorer et mettre en place les outils d'entraînement
- 2- **Zoom (45mn)** : pour ajuster, préciser, expliciter
- 3- **Zoom (45mn)** : pour approfondir, prolonger, compléter
- 4- **Face à face (1h30)** : pour analyser, pratiquer et s'entraîner
- 5- **Zoom (45mn)** : pour ajuster, préciser, expliciter
- 6- **Zoom (45mn)** : pour approfondir, prolonger, compléter
- 7- **Face à face (1h30)** : pour analyser, pratiquer et s'entraîner
- 8- **Zoom (45mn)** : pour ajuster, préciser, expliciter
- 9- **Zoom (45mn)** : pour approfondir, prolonger, compléter
- 10- **Face à face (1h30)** : pour synthétiser, évaluer, finaliser, sécuriser, projeter

➤ **Offre ELOQUENCE :** pour une alliance durable entre votre écoute et votre voix

Vous savez qu'avant de jardiner il faut préparer la terre, et vous avez bien compris que tout est lié : votre équilibre nerveux et émotionnel, votre stabilité rythmique et corporelle, la disponibilité de votre écoute, votre santé vocale et la portée de votre parole. Vous vous sentez prêt.e pour le grand saut ? Alors, donnez une oreille à votre voix en pratiquant le coaching audio-vocal !

77h - 6 mois - 2990€

13 rendez-vous (7 en face à face et 6 par Zoom) - 3 sessions d'écoute Tomatis® de 20h chacune (à domicile, grâce à la technologie Talks-Up©) - 6 tests d'écoute Tomatis® - Prêt d'un appareil d'entraînement à l'auto-écoute Forbrain© (entre chaque session d'écoute) - Synthèse écrite de chaque séance de coaching et envoi de conseils personnalisés - Mini-vidéos sur demande reprenant les exercices proposés

- 1-Bilan d'écoute Tomatis® destiné à évaluer l'incidence de votre écoute sur votre voix (1h). Démarrage de la 1ère session d'écoute de 15 jours (80mn par jour = écoute passive)
- 2-Test d'écoute après la 1ère session (1h). Coaching audio-vocal (1h) et prêt de l'appareil d'entraînement à l'auto-écoute Forbrain© (1mois)
- 3-Zoom (45mn) : pour ajuster, préciser, expliciter
- 4-Zoom (45mn) : pour approfondir, prolonger, compléter
- 5-Test d'écoute Tomatis® après 1 mois (1h). Démarrage de la 2nde session d'écoute de 15 jours (80mn par jour = écoute + voix). Coaching audio-vocal (1h)
- 6-Test d'écoute après la 2ème session (1h). Coaching audio-vocal (1h) et prêt de l'appareil d'entraînement à l'auto-écoute Forbrain© (1mois)
- 7-Zoom (45mn) : pour ajuster, préciser, expliciter
- 8-Zoom (45mn) : pour approfondir, prolonger, compléter
- 9-Test d'écoute Tomatis® après 1 mois (1h). Démarrage de la 3ème session d'écoute de 15 jours (80mn par jour = écoute + voix). Coaching audio-vocal (1h)
- 10-Test d'écoute après la 3ème session (1h). Coaching audio-vocal (1h) et prêt de l'appareil d'entraînement à l'auto-écoute Forbrain© (1mois)
- 11-Zoom (45mn) : pour ajuster, préciser, expliciter
- 12-Zoom (45mn) : pour approfondir, prolonger, compléter
- 13-Bilan final (1h30) : pour synthétiser, évaluer, finaliser, sécuriser, projeter

Mes + à moi !

- Prêt de l'appareil d'entraînement à l'auto-écoute **Forbrain®**
- Des séances en **face à face** et par **Zoom**
- Une **synthèse** sketchnotée de chacune de nos séances
- Des **mini vidéos** sur demande



Comment ça marche ?

1- **Vous prenez contact** à travers mon site en fixant un horaire de rendez-vous téléphonique ; vous répondez à un petit questionnaire qui me permet de savoir si mon offre est adaptée à votre demande

2- **Notre rendez-vous téléphonique** nous permet de faire connaissance. C'est là que vous commencez à m'expliquer ce qui vous amène, ce qui est difficile à vivre pour vous, quels sont vos rêves, vos envies, vos projets... et que je vous expose mon offre de coaching

3- Vous êtes partant.e ? **Vous me confirmez votre accord** par mail et nous définissons ensemble la date et l'heure de notre premier rendez-vous sur Rennes, Paris ou Bruxelles.

4- Christine, mon assistante, vous envoie **un mail** pour régler avec vous toutes les questions administratives et financières : vous recevez un contrat à signer, vous décidez des modalités de règlement qui vous conviennent, **et hop ! c'est parti !**

Vous hésitez encore ?

Je vous propose un **bilan vocal d'1h à distance (90€)** ou un **bilan audio-vocal d'1h30 en présentiel (150€)** pour :

- Ecouter votre demande
- Analyser vos besoins
- Définir les priorités
- Réaliser votre bilan d'écoute Tomatis® (Formule en présentiel)
- Vous donner des premières pistes d'exercices à pratiquer chez vous

Le coût de votre bilan est déduit de celui de votre forfait si vous vous engagez sur l'une des 3 formules dans le mois qui suit votre rendez-vous.



Merci pour votre confiance...

CONTACT :

www.alinejalliet.com / Christine Giovannoni 06.62.02.32.32