

AMÉLIORER SA VOIX POUR UNE MEILLEURE EXPRESSION DE SOI

CONTEXTE

La voix est une expression innée, la plus simple qui soit, une énergie chargée d'émotions. Elle est intime, propre à chacun. Si elle peut être un ravisement elle peut quelques fois être source d'embarras. La voix est un outil de communication prédominant et a une incidence avérée sur la prise de parole en public.

Le coaching vocal a pour mission d'aider à s'exprimer vocalement en public, ce qui peut parfois générer des inquiétudes. Une voix posée, sûre, capable de se projeter, une diction claire, une bonne tonalité sont autant de notions essentielles qui rassurent et donnent confiance en soi.

Cette formation permet d'offrir aux professionnels les bases d'une bonne utilisation de l'appareil phonatoire et du corps.

PUBLIC VISE

- ▶ **Toutes les catégories de professionnels dans lesquelles la voix est utilisée de manière essentielle : Managers, Chargés d'assistance, Enseignants,Animateurs, Journalistes, Comédiens, etc...**

INTERVENANT

- **Catherine DERUYVER** Art thérapeute – Melioris Le Grand Feu
Coach vocal - Indépendante

PREREQUIS

Aucun prérequis

DUREE ET TYPE DE FORMATION

1 journée - Formation en présentiel

Réseau des Organismes de Formation



Membre du Réseau des
Organismes de formation
FEHAP

OBJECTIFS ET COMPETENCES PROFESSIONNELLES VISEES

- ▶ Améliorer et gérer le souffle, faciliter l'ancre
- ▶ Améliorer la posture corporelle et savoir utiliser le diaphragme
- ▶ Ne plus forcer sur les cordes vocales et savoir préserver la voix
- ▶ Avoir une meilleure projection sonore et gommer l'effet « gorge serrée »
- ▶ Améliorer la résonance

CONTENU

Format : Présentiel
Durée : 7 heures – 1 jour
Description :

- **Comprendre le fonctionnement de la voix**
 - Composition de l'appareil phonatoire
 - Les différents rôles
- **Le souffle et ses bienfaits**
 - Comment développer son souffle ?
 - Apprendre à gérer son souffle
- **La posture corporelle**
 - Apprendre à se centrer, s'ancrer
 - Améliorer sa prestance
- **Le diaphragme et son soutien**
 - Le diaphragme, qu'est-ce-que c'est ?
 - Savoir l'utiliser
- **Les résonateurs, pourquoi ?**
 - Les résonateurs, qu'est-ce-que c'est ? Savoir les utiliser
- **A ne pas oublier**
 - L'articulation, l'intonation et le silence
- **Reconnaître ses défauts et savoir les corriger**
 - Jeux de mise en pratique (souffle, articulation, intonation, silence, chant...)
 - Mise en situation selon les besoins professionnels (animation de réunion, lecture de textes...)

Une attestation de présence sera remise à chaque participant à l'issue de la formation

MODALITES D'EVALUATION ET DE SUIVI DES PRATIQUES

L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :

- Au démarrage, les attentes seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation. Les acquis/les connaissances seront évaluées de manière auto formative par l'intermédiaire de quiz de connaissances ou d'un questionnement direct.
- Au cours de la formation, les participants seront invités à auto évaluer leur progression via des exercices vocaux
- A l'issue de la formation : la satisfaction des participants sera évaluée lors d'un tour de table, si possible en présence du commanditaire de la formation (pour les formations en intra) et à l'aide d'un questionnaire « à chaud » remis aux participants.
- A distance de la formation : un questionnaire sera envoyé à chaque participant à 1 mois post-formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur les pratiques professionnelles

SUPPORTS UTILISES

- Apports théoriques
- Echanges et réflexion sur des situations vécues
- Formation basée essentiellement sur la pratique

METHODES PEDAGOGIQUES

- Méthode affirmative : Apports théoriques
- Méthode interrogative et participative : Echanges interactifs

TARIF, DATE(S) ET LIEU

Formation en Inter :

- **A définir**
- **Salle de formation Etablissement Melioris (A définir)**
- **300 € / jour / participant** - Déjeuner compris

Formation en Intra :

- **Cf. Proposition financière établie pour l'établissement demandeur**

Nous ne sommes pas assujettis à la TVA

ACCUEIL ET ACCESSIBILITE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nos locaux sont accessibles à toute personne en fauteuil roulant, à toute personne présentant un handicap locomoteur et/ou neurologique et/ou sensoriel

Notre référent Handicap permettra l'accessibilité optimale pour tous les apprenants. Si vous êtes en situation de handicap et que vous souhaitez participer à l'une de nos formations, vous pouvez contacter :

Estelle THIBAUD au 05.49.32.38.54 ou par mail ethibaud@melioris.fr