

Date de mise à jour : 02/01/2023

Fiche Programme

La voix : la connaître et la maîtriser

Résumé du programme

Ce module a pour vocation de faire découvrir plus en détail l'anatomie de la voix, ses caractéristiques et les bonnes pratiques à adopter pour la protéger.

Pour aller plus loin, seront ensuite abordées les techniques vocales permettant de conduire des prestations orales de qualité, en maîtrisant les situations de stress. Ce module est tout indiqué pour les professionnels prenant la parole régulièrement (enseignants, animateurs...)

Profil des stagiaires

Tout public.

Si vous avez des besoins spécifiques nous sommes à votre écoute, contactez-nous au 09.54.80.92.13 afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation.

Prérequis :

Aucun

Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel.

Délais d'accès :

La durée estimée entre la demande et le début de la formation est variable entre 1 et 2 mois en fonction de la demande et des modalités de prises en charge.

Méthodes mobilisées :

Méthode de formation active avec apports de connaissances et mises en situation, exercices.

Nombre de participants : maximum 10

Durée : 2 jours

Objectifs pédagogiques :

- Mesurer ses possibilités vocales et éviter « l'épuisement » de la voix
- Prévenir des usages inconsidérés de la voix
- Approfondir les connaissances sur sa propre voix au bénéfice de ses interlocuteurs et de soi-même
- S'approprier les techniques à mettre en pratique dans les situations de travail
- S'approprier les techniques à mettre en pratique dans les situations de stress

Contenu de la formation :

Un questionnaire en amont de la formation sera envoyé aux participants afin de cibler au mieux leur(s) besoin(s) sur la thématique abordée.

JOUR 1 : Comprendre le fonctionnement de sa voix et l'apprivoiser

Découvrir et apprivoiser sa voix

- Découvrir l'anatomie de la voix et ses caractéristiques
- Repérer ses zones d'effort et de confort
- Apprivoiser sa voix et son empreinte vocale
- Réaliser son diagnostic vocal personnalisé
- Connaître les astuces pour préserver sa voix

Appréhender les bénéfices de la respiration

- Libérer ses tensions
- Expérimenter les respirations abdominale et costale
- Comprendre l'importance du souffle
- Adopter une posture naturelle et confortable
- Se préparer à une intervention orale

JOUR 2 : Jouer de son instrument vocal pour des prestations orales réussies

Maitriser sa voix dans les situations stressantes

- Maîtriser le trac : les règles et techniques de base
- Utiliser la visualisation pour réduire le stress et le trac
- Se relaxer et remobiliser son énergie
- Pratiquer l'ancrage

Développer son impact à l'oral avec les techniques du bon orateur

- Découvrir l'ampleur de sa voix, la moduler et la projeter
- Jouer de l'expressivité et des tonalités de sa voix
- Affiner sa diction pour capter l'attention
- Enrichir son timbre
- Mettre du rythme et s'engager de manière dynamique
- Prendre plaisir à l'intervention orale en gagnant en sérénité

Résultats attendus à l'issue de la formation :

Utiliser son instrument vocal de manière efficace et en exploiter toutes les possibilités, afin de mener des prestations orales de qualité y compris en situation de stress.

Modalités d'évaluation :

Les connaissances sont évaluées en fin de stage par un questionnaire QCM, étude de cas etc.

Tarif :

INTER	INTRA
500 € NET TVA la journée <u>soit un total de 1000 € NET TVA pour les 2 jours.</u>	Nous consulter pour un devis.

Contact Formation Continue APFSE :

Anne Passelaigue – Chargée de formation
annepasselaigue@apsfe.fr
07.88.18.77.15