

S'exprimer avec confiance : Utiliser toutes les facettes de sa VOIX

Inter à Paris



3 participants maxi
Réalisation assurée
aux dates prévues

Durée : 2 jours + indiv.

Dates :

27 – 28 mai

6 – 7 décembre

Prix HT : 1.690 €

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail en journées
- ◆ Session Individuelle de suivi et conseils personnalisés : 1 H 30

Individuel

Durée : 10 heures

Dates : choisies avec le stagiaire

Prix HT : 2.100 €

- ◆ Clarification des objectifs
- ◆ Travail sur 10 H réparties en 2 sessions
- ◆ Appels appui

En option - sessions individuelles de suivi : 210 €/heure

Intra (Sur mesure)

Adaptation du nombre de participants, du contenu et de la durée, en fonction des objectifs visés.

Animateur

Anne GEMPERLE

CONTEXTE :

Certaines personnes disent : "Je trouve ma voix trop faible, trop monotone ou pas assez expressive,....,

"J'aimerais que ma voix donne une impression de sérieux, d'une personne confiante",...

"Je veux être plus convaincant, faire passer mes idées",...

La VOIX est un atout merveilleux : apprenons donc à l'utiliser !

Elle peut devenir ainsi une fidèle alliée dans toutes les situations de la vie quotidienne présentations en public, réunions, cohésion d'équipe, entretiens...

OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, les participants disposeront de moyens pour :

- accroître l'impact de leur voix pour qu'elle porte... plus de résultats,
- faire autorité : développer leur potentiel vocal et leur image,
- favoriser un échange basé sur la confiance : canaliser leurs émotions à travers leur voix, leurs gestes et leurs mots,
- inciter à l'action : faire passer des messages qui suscitent l'enthousiasme.

PUBLIC : Cadres ou Assimilés, Commerciaux, Formateurs, Consultants ou toute personne qui souhaite communiquer avec plus de pertinence ...

THÈMES pouvant être abordés

Communiquer oralement, en pleine possession de mes moyens

Connaître les principaux éléments qui entrent en jeu: voix, corps, respiration...

Prendre conscience de l'importance de coordonner ces éléments

Identifier les atouts qui permettent de créer l'impact adapté à chaque situation

Apprivoiser ma voix

Connaître ma voix : les principes essentiels de physiologie

Valoriser les qualités naturelles de ma voix pour l'apprécier

Coordonner le corps et le souffle, grâce à des techniques théâtrales

Expérimenter les effets toniques du souffle qui génèrent l'enthousiasme

Me mettre dans un état de détente et de confiance

Déterminer mon objectif et organiser les messages à transmettre

Prendre appui sur mes émotions et mon trac : les canaliser pour utiliser leur énergie positive

Ancrer les ressources nécessaires pour exprimer confiance et assertivité

Enthousiasmer mes interlocuteurs

Rendre mon message vivant :

jouer avec le phrasé, la diction, le volume, le rythme

Mettre mes interlocuteurs dans une attitude d'écoute active

Gagner en impact : développer la cohérence entre les mots, l'expression vocale et comportementale

Définir un plan d'action personnel pour progresser dans la bonne "voix"

Entraînements à développer sa voix à l'aide de techniques vocales et théâtrales.

Exercices mettant en scène des situations critiques, issues de la problématique de chaque participant. Utilisation de la VIDEO.

Le participant, qui se souhaite, recevra son DVD, après la formation.