

Maîtriser sa voix pour être plus convaincant

Description

La voix est un outil puissant de communication. Si votre voix s'altère, est monocorde, si votre ton ne soutient pas votre discours, c'est autant de barrières que vous dressez entre vous et les autres. En travaillant votre voix, vous serez plus convaincant, plus authentique et plus à même de défendre vos opinions.

Contenu du cours

Communiquer

- Schéma et règles de base de la communication
- Les facteurs déterminants de la communication

Découvrir et apprivoiser sa voix

- Découvrir comment fonctionne sa voix
- Identifier les paramètres de la voix
- Repérer les caractéristiques de la voix
- Analyser ses zones d'effort et de confort
- Apprivoiser sa voix, son empreinte vocale
- Réaliser son diagnostic vocal personnalisé

Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances

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

Apprivoiser le trac

- Définir et comprendre le trac
- Maîtriser le trac : les règles et techniques de base
- Repérer les messages contraignants et positifs
- Utiliser la visualisation pour réduire le trac
- Se relaxer et remobiliser son énergie
- Pratiquer l'ancrage

Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur

- Découvrir l'ampleur de sa voix
- Enrichir son timbre
- Projeter sa voix
- Affiner sa diction
- S'engager dynamiquement dans une phrase

Jouer avec sa voix

- S'exprimer pleinement à travers sa voix
- Développer son expressivité
- Savoir moduler sa voix
- Mesurer l'impact de sa prise de parole

Synchroniser la voix avec le regard et les gestes

- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix
- Respecter son tempérament
- Travailler son "entrée en scène"

Lab / Exercices

- Jeux
- Exercices vocaux et mises en situation
- Expérimentation et acquisition de techniques vocales et corporelles

Documentation

- Support numérique inclus

Profils des participants

- Toutes les personnes souhaitant développer l'impact de leur prise de parole

Connaissances Préalables

- Pas de prérequis

Objectifs

- Travailler sa voix pour être plus convaincant
- Se préparer à une intervention orale
- S'exprimer pleinement à travers sa voix
- Utiliser la visualisation pour réduire le trac
- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix

Niveau

Fondamental

Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

Durée (Nombre de Jours)

1

Reference

COM-VOIX