

# Développer sa voix pour renforcer son impact à l'oral

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : VOX - Prix 2024 : 1 550CHF HT

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.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

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

## TRAVAUX PRATIQUES

Jeux, exercices vocaux et mises en situation. Expérimentation et acquisition de techniques vocales et corporelles.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 01/2024

### 1) Communiquer

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

### 2) 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.

*Travaux pratiques : Enregistrement audio : exercice d'articulation pour un message d'un répondeur téléphonique.*

### 3) 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.

*Travaux pratiques : Exercices de relaxation et de respiration. Travail sur le renforcement de ses appuis.*

### 4) Apprivoiser le trac

- Définir et comprendre le trac.
- Maîtriser le trac : les règles et techniques de base.

## PARTICIPANTS

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

## PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

## COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Repérer les messages contraignants et positifs.
- Utiliser la visualisation pour réduire le trac.
- Se relaxer et remobiliser son énergie.
- Pratiquer l'ancrage.

*Travaux pratiques : Exercice d'ancrage. Test sur les messages contraignants.*

#### 5) 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.

*Travaux pratiques : Découverte de sa tessiture, exercices en voix parlée et chantée.*

#### 6) 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.

*Travaux pratiques : Jeux sur l'intention et le caractère. Mises en situation sur un thème choisi.*

#### 7) 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".

*Travaux pratiques : Enregistrement vidéo : mises en situation lors d'une prise de parole en réunion.*

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2024 : 13 mai, 27 juin, 17 oct., 19  
déc.