

Formation « Gestion des émotions à travers la voix »

Objectifs de la formation :

Apprendre à placer sa voix en maîtrisant ses émotions afin d'améliorer la prise de parole en public

Savoir poser sa voix et s'ancrer pour prendre la parole avec confiance

- Rendre ses interventions plus vivantes et convaincantes
- Retrouver le plaisir de s'exprimer... sans trac !

Durée : 40h dont 7h de préparation et 15h de debriefing

Public concerné

Toute personne qui souhaite travailler sur ses émotions dans la conduite de réunion, la prise de parole en public, dans tout type d'interventions...

Contenu de la formation :

- 1- Mieux connaître sa voix et l'accepter : être en harmonie avec sa voix
 - a. Comprendre la physiologie de l'appareil vocal et de la respiration
 - b. Déterminer les caractéristiques de sa voix : timbre, hauteur, tessiture...
 - c. Prendre conscience des qualités expressives naturelles de sa voix

Utilisation d'exercices vocaux pour Identifier le potentiel de sa voix pour s'entraîner à en utiliser les ressources harmoniques, et pour en maîtriser l'expressivité.

- 2- S'affirmer et gagner en aisance pour trouver sa voix/voie
 - a. Apprivoiser son appareil vocal pour affirmer sa personnalité au travers de sa voix
 - b. Gérer son stress pour garder une voix claire et assurée (éviter tremblements, gorge sèche...)
 - c. Optimiser sa concentration et relâcher les tensions en utilisant la respiration
 - d. Apprendre à poser sa voix et à s'ancrer pour accroître son impact et gagner en charisme

Utilisation d'exercices pour se relaxer, se détendre et se centrer , développer ses capacités de concentration, être dans l'instant présent, ne pas se laisser perturber, parler d'une voix claire et affirmée.

- 3- Travailler la fluidité et l'énergie de sa voix pour transmettre son message avec efficacité
 - a. Adapter le phrasé de son discours : prendre son temps, éviter de s'essouffler, de balbutier, de buter sur les mots...
 - b. Affiner sa diction et travailler son articulation pour être mieux entendu... et écouté !
 - c. Entre silence et suspens : ponctuer sa parole pour lui donner plus de sens et d'impact
 - d. Adopter un style propre en gommant les effets de mode et les défauts d'articulation

Utilisation d'exercices pour gérer la prosodie de son discours, s'entraîner à rendre sa parole « vivante » en véhiculant ses émotions au travers de sa voix (sans les laisser prendre le

dessus).

4- Habiter sa voix et son discours pour capter l'attention

- a. Mettre ses interlocuteurs dans une attitude d'écoute et la maintenir
- b. Rendre son message vivant et attrayant... même s'il ne l'est pas forcément !
- c. Projeter son énergie vers son auditoire
- d. Renouveler son vocabulaire, parler par image et adopter le bon niveau de langage
- e. Jouer de l'expressivité de sa voix pour faire passer les différents niveaux de son message (sous-entendus, critiques...)

Utilisation de mises en situations pour apprendre à s'impliquer émotionnellement dans son discours pour rendre sa parole « vivante », favoriser la mémorisation par son interlocuteur des idées clés exprimées.