



Votre voix, un instrument précieux

Trouver la posture juste pour chacun face à une classe, ou une assemblée, avoir une voix qui porte: les techniques du chant permettent de se dépasser et de captiver un auditoire.

Objectifs :

- Améliorer le volume sonore de votre voix tout en préservant vos cordes vocales
- Améliorer votre aisance devant une assistance
- Gérer vos émotions et votre stress
- Mesurer l'impact des messages que vous envoyez, de façon consciente et inconsciente
- Trouver la posture juste

Profil :

Enseignants, futurs enseignants, conférenciers et toute personne devant prendre la parole devant une assemblée.

Durée : 28 heures

Programme

Les fondamentaux de la voix : 1 jour

Sortir sa voix

- La voix : comment fonctionne-t-elle ?
- Donner du volume, de l'espace à sa voix par la respiration et le travail vocal
- La santé de la voix

Se familiariser avec sa voix et son image :

- Développer la confiance en soi nécessaire pour réussir ses interventions en public
- Acquérir les outils concrets pour se sentir à l'aise lors d'une prise de parole en public (voix, regard, gestuelle, posture)

Transmettre : 2 jours

Développer ses qualités de *écoute* de soi

- Libérer son expression, son corps, sa gestuelle pour aller au-delà du verbe par l'expression du visage et par la voix
- Développer son charisme et prendre conscience de sa présence physique
- Être convaincant et cohérent

Les émotions : un atout

- Fonctionnement des émotions
- Mieux gérer ses émotions, son stress, ses réactions : les transformer
- Développer son empathie
- Transmettre un message cohérent (voix et corps)

Pratiquer l'écoute active

- Développer ses qualités d'observation
- Transmettre consciemment un message, une émotion. Apprendre à recevoir un message, une émotion sans se sentir menacé
- Choisir son interprétation des paroles et des comportements des autres
- Trouver sa posture.

La créativité : 1 jour

- Utiliser les techniques du chant pour se mettre en scène
- Savoir improviser sans déstabilisation
- Libérer et stimuler la créativité pour soi, chez les autres.

Intervenant :

La formation est assurée par Patricia VERNERET, professeur de chant, coach

Points forts :

Acquisition d'outils concrets pour la voix et sa santé.

Tout au long de la formation le fil conducteur sera "la pratique", levier déterminant pour développer ses qualités vocales.

De nombreux exercices en sous-groupes permettent un entraînement concret et chaque participant peut identifier ses axes de progrès et travailler sa pratique pour améliorer ses prises de parole et sa posture.

Chaque participant bénéficie de 4 heures en individuel, pour conscientiser et réfléchir sur les points de progression personnels.

Méthodes pédagogiques :

L'outil chant permet de se situer dans son aisance ou ses résistances. Les transpositions en situations réelles facilitent le lien chant-vie professionnelle.

L'interactivité permanente ainsi que les feedback constants, développent l'autonomie. L'apprentissage expérientiel permet l'analyse des situations et le développement de l'autonomie. Cette pédagogie permet une meilleure transposition pour les situations professionnelles réelles.

Chacun repart avec des informations personnalisées concrètes pour une meilleure connaissance et maîtrise de sa voix, de sa posture.

www.patricia-verneret.com ☎ Tél : 06 81 69 01 85

