

# ***Votre voix, un atout pour une communication efficace !***

*Mener un entretien, une négociation, être convaincant, diriger une équipe... l'élément commun est la voix, elle est le véhicule pour transmettre vos idées, votre motivation, votre sincérité. La question est : maîtrisez-vous le véhicule ?*

*Confiance en soi, prises de parole aisées : les techniques de la voix chantée permettent de se dépasser et de captiver un auditoire.*

## **Objectifs :**

**Optimiser vos prises de parole en public.**

**Gérer votre aisance physique et vocale**

**Favoriser l'écoute de soi et des autres**

**Gérer vos émotions et votre stress**

**Retrouver votre créativité**

**Développer son savoir-être pour des prises de parole authentiques**

## **Profil :**

Toute personne souhaitant développer sa communication pour accroître son efficacité relationnelle.  
Aucun pré requis demandés

**Durée :** 28 heures

## **Programme**

### ***Les fondamentaux de la voix : 1 jour***

Sortir sa voix pour trouver sa voie :

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

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)

### ***Les fondamentaux de la communication : 2 jours***

Développer ses qualités d'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
- Être convaincant et cohérent

*Savoir se gérer = mieux gérer sa relation aux autres*

- Fonctionnement des émotions
- Mieux gérer ses émotions, son stress, ses réactions : les transformer en atout
- Développer son empathie, sa cohérence

## 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

## La créativité : 1 jour

- Utiliser les techniques du chant pour se mettre en scène
- Savoir improviser sans déstabilisation
- Libérer et piloter la créativité

## Intervenant :

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

## Points forts :

Acquisition d'outils concrets pour la voix.

Tout au long de la formation le fil conducteur sera "la pratique", levier déterminant pour oser prendre la parole

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 paroles.

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 voie chantée /voix parlée / 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 communication.



*Patricia Verneret*  
Formation par le chant, coaching

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

Enregistrée sous le numéro 82 69 13450 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état