

Les pouvoirs de la voix - Découvrir sa voix pour un bien être dans sa vie professionnelle et personnelle

0 jour 3 heures

Programme de formation

Public visé

Tout public

Pré-requis

Une connaissance de l'environnement Windows est nécessaire.

Les prérequis technique pour effectuer la formation sereinement sont :

- Un ordinateur avec une bonne connexion internet
- Un casque micro

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques :

- Identifier ses problèmes liés à la voix (Fatigue vocale, essoufflement, absence de volume...)
- Caractériser les sources de stress
- Comprendre l'importance d'une bonne respiration
- Appréhender le bon geste vocal
- Découvrir les différentes fréquences et leurs rôles
- Se familiariser avec les acteurs du son
- Poser sa voix pour se mieux s'exprimer
- S'accoutumer avec la vibration sonore
- Apprendre à ressentir et à nommer
- Comprendre la notion de focus
- Identifier les différents « profils » de voix
- Déterminer les atouts et les faiblesses de notre voix

Acquis pédagogiques visés :

- Comprendre le mécanisme de la phonation
- Apprendre à gérer sa respiration pour anéantir le stress
- Comprendre et ressentir sa voix
- Découvrir son corps et identifier ses messages
- Se familiariser avec sa voix
- Dépasser les appréhensions liées à la prise de parole
- Comprendre l'impact de l'intention et de l'implication physique et émotionnelle
- Apprendre à ajuster le bon ton et la bonne posture
- Acquérir une méthodologie de travail pour une meilleure autonomie

Description / Contenu

PRÉSENTATION :

Cette formation s'adresse à toute personne désirant se familiariser, comprendre, maîtriser, rencontrer et découvrir sa voix. Elle répond à des besoins d'amélioration de son utilisation pour :

- une bonne pratique vocale
- une meilleure connaissance de soi
- une meilleure écoute de soi et des autres
- une communication optimale ainsi
- un bien être professionnel et personnel. Découvrir et accepter sa voix pour assumer sa place dans votre vie sociale et privée.

Programme formation :

La voix - Entre curiosité et intimité :

- Comment fonctionne l'instrument Voix?
- La respiration
- Pourquoi nous est-il difficile de porter notre voix et de nous exprimer?

La voix - Moyen de communication

- Les Caractéristiques de la voix
- Outil aux multiples vertus
- L'articulation et les acteurs de la parole

La voix - La voix et le bien être

- La gestion du stress
- Les bonnes pratiques
- Quelques outils

Modalités pédagogiques

A distance / en visioconférence.

Moyens et supports pédagogiques

- Parcours pédagogique en face à face à distance avec un formateur expert.
- Utilisation de la classe virtuelle.
- Méthode utilisée : en cours individuel ou collectif.

- Phase de mise en pratique : durant le cours, mise en application situationnelle (*Notions théoriques // Pratique : Exercices de style - méthodologies artistiques*) favorisant l'interaction, la compréhension et l'acquisition des compétences souhaitées.

Modalités d'évaluation et de suivi

Modalités d'évaluation :

- Recueil des attentes du stagiaire pré stage
- Ajustement pédagogique durant toute la durée de la formation
- Bilan de satisfaction à la fin de la formation