

Objectifs



- ✓ Développer sa voix pour la maîtriser en toutes situations
- ✓ Jouer de cet outil pour renforcer l'impact de vos messages
- ✓ Se familiariser avec sa voix pour savoir l'économiser



1/2 JOURNÉE



1 COMÉDIEN-FORMATEUR



TOUT PUBLIC



AUCUN PRÉREQUIS



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL
OU MIXTE



NOUS CONSULTER



4 À 8 PARTICIPANTS

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mise en situation
- Échanges interactifs
- Présentation PowerPoint
- Plateforme LMS

Les moyens et supports mobilisés sont employés en fonction des besoins identifiés lors du questionnaire de préformation

Nos intervenants :

Nos formations sont dispensées par des experts reconnus dans le métier

Axe 1 : Prendre connaissance de sa voix

Tour de table des participants

- Quels sont les besoins liés à mon métier ?
- Quels sont mes propres besoins ?

Diagnostic vocal personnalisé

- S'entendre soi-même pour se familiariser avec sa voix
- Identifier les points forts et axes d'amélioration

Axe 2 : S'entraîner pour maîtriser et travailler sa voix

Exercices individuels et collectifs issus du théâtre

- **POSTURE** : adopter une bonne posture physique pour favoriser l'émission de la voix
- **RESPIRATION** : connaître son rythme respiratoire et travailler sur la respiration ventrale
- **SOUFFLE** : respirer pour se détendre et contrôler son souffle pour parler sur l'expiration
- **ARTICULATION** : travailler une diction précise en pratiquant une gymnastique des lèvres et de la mâchoire
- **FLUIDITÉ** : articuler pour éviter de parler trop haut
- **TIMBRE** : poser, asseoir sa voix pour l'économiser

Trainings

- Mettre en pratique les apprentissages
- Travailler ses axes d'amélioration dans des situations professionnelles concrètes

Axe 3 : Jouer avec sa voix pour améliorer sa communication

Exercices individuels et collectifs issus du théâtre

- Utiliser les différentes caractéristiques de sa voix en fonction des messages à faire passer pour gagner en impact :
- HAUTEUR - VOLUME - RYTHME - INTONATION

Trainings

Mettre en pratique les apprentissages

ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION EN OPTION