Enrichir et maîtriser les atouts de sa voix
Donner la parole à ses idées

La voix est le premier outil de communication entre individus. Il existe différentes techniques pour la travailler. Cette formation vous permettra de prendre conscience de vos ressources vocales, de les valoriser et ainsi rendre vos prises de parole plus efficaces. À l'issue de cette formation, vous aurez les armes pour donner la parole à vos idées !

DUREE

1 jour

PUBLIC

Toute personne amenée à s'exprimer à l'oral et voulant délivrer des messages et affirmer ses idées : chefs d'entreprise, cadres, commerciaux, conférenciers élus, avocats, formateurs…

OBJECTIFS

- Faire de sa voix un outil de communication et d'échange.
- Enrichir et maîtriser les potentiels de sa voix pour développer la qualité de l'expression orale.
- Accrocher son auditoire en rendant son discours vivant.

PROGRAMME

Les bases de la prise de parole
Prendre conscience de l'importance de la communication non-verbale :
posture, regard, micro-expressions
Prendre conscience de ce que l'on émet : identifier ses qualités et ses axes d'amélioration
Prendre conscience de son « outil-corps » et s'en servir

Se préparer à une prise de parole
Apprendre à se relaxer et lâcher prise
Apprendre à respirer
Apprendre à se concentrer
Apprendre à gérer ses émotions

Développer et valoriser les potentiels de sa voix
Apprendre à placer sa voix
Adapter son volume
Travailler le souffle
Travailler la diction

Rendre son discours vivant
Travailler le rythme, le ton, le débit
Trouver son style de communication
Travailler l'incarnation du discours

Mises en situation
Prises de parole : présentations, entretiens, rendez-vous clients, pitch…
Ces simulations permettent de mettre en pratique tout ce qui aura été vu pendant la formation

PEDAGOGIE

Exercices techniques individuels et collectifs empruntés au théâtre ;
Simulations empruntées au milieu professionnel ;
Retours d'expériences et partage de bonnes pratiques ;
Prises de parole ; Débriefing ;
Climat ludique et bienveillant.
Les exercices proposés diffèrent selon les problématiques identifiées pendant la formation.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©

Challenges n°137

"les 40 meilleurs programmes pour profiter de son DIF"



S'exprimer à l'oral

■ **Pourquoi ?** Parce que, au quotidien, un cadre se met en situation de risque chaque fois qu'il prend la parole.

■ **Comment ?** Ces formations apprennent à régler le volume et l'intensité de sa voix, l'articulation et la prononciation, l'élocution et la diction, le débit, l'intonation et le ton. Elles ont souvent recours à la vidéo, méthode formatrice, car l'enregistrement est impitoyable : voix, gestes, discours, tout peut être analysé et décrypté. Certains organismes de formation font faire des exercices de simulation avec prise de parole devant le groupe, improvisation, réalisation d'exposés simples… Approche originale, la technesthésie propose une gymnastique de la parole au travers des mécanismes moteurs du langage.

■ **Combien ça coûte ?** 400 à 1 000 € HT/jour de formation (durée moyenne : 2 à 3 jours).

Exemples. « Enrichir et maîtriser les atouts de sa voix pour la prise de parole », CQFD.
« S'exprimer efficacement à l'oral », Adiscos.

■ **Bénéfice immédiat.** Meilleure gestion de ses émotions, amélioration de sa communication.

www.cqfd-formation.fr