FORMATION

FORMATION – TRAVAILLER SA VOIX

Mise à jour 2026

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 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 (4 À 8 PARTICIPANTS)

PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE

À PARTIR DE 1900 EUROS PAR SESSION

10 PARTICIPANTS MAXIMUM

AUCUN PRÉREQUIS N'EST DEMANDÉ POUR PARTICIPER À CETTE FORMATION

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Saynètes
- Vidéos
- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs
- Présentation Powerpoint
- Plateforme LMS

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

Nos formateurs sont des experts de la thématique et reconnus dans le métier : consultez leur profil dans notre CVthèque accessible en ligne.

Certification non concernée

CONTENU DE LA FORMATION

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