

### 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



TOUT PUBLIC (4 À 8 PARTICIPANTS)



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL OU MIXTE  
12 STAGIAIRES MAXIMUM



CONTACTEZ-NOUS POUR SÉLECTIONNER DES  
DATES DE FORMATION



FORMAT CLASSIQUE :  
1 COMÉDIEN FORMATEUR, SAYNÈTES EN VIDÉO,  
JUSQU'À 3 MISES EN SITUATION.

2200 EUROS



FORMAT PREMIUM :  
2 COMÉDIENS FORMATEURS, SAYNÈTES JOUÉES  
EN LIVRE, JUSQU'À 5 MISES EN SITUATION.

3600 EUROS



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