

Visio-Formation « Avoir une voix performante en visio-conférence »

Objectif :

Fournir à vos équipes des **outils concrets à mettre en pratique au quotidien**, avant, pendant et après une visio-conférence, pour :

- ◆ Ne pas forcer ni fatiguer sa voix
- ◆ Garder le même impact qu'en présentiel
- ◆ Se faire clairement comprendre
- ◆ S'adresser à un nombre variable d'interlocuteurs

Modalités :

Vous constituez les groupes selon des critères d'homogénéité et de cohésion prédéterminés.

Par exemple : personnes travaillant dans le même service, managers que vous souhaitez faire travailler en équipe, équipes délocalisées, ...

Ne sont pas des critères : âge, sexe, expérience préalable

- ◆ Groupe de 8 participants maximum par session, pour l'interactivité et la personnalisation
- ◆ Plateforme Zoom ou plateforme propre à votre entreprise (Teams, Skype, Meet, ...)

Déroulement :

4 visio-séances d'une heure chacune

- ◆ Le coach propose des mises en pratique pendant les sessions et des exercices ciblés à préparer entre les sessions

Programme :

Session 1 : « Comment fonctionne la voix - Mieux respirer pour mieux parler »

- ◆ Brève introduction à la physiologie de la voix
- ◆ Focus sur la respiration et le souffle, en lien avec la posture assise
- ◆ Partage des problématiques que chaque participant rencontre dans sa gestion de la voix parlée en visio-conférence, afin de mieux cibler les contenus pratiques des sessions suivantes
- ◆ 1^{er} jeu d'exercices pratiques ; catalogue d'outils concrets (exemple : comment s'asseoir et se positionner pour optimiser la respiration et le souffle ?)

Session 3 : « Mieux réguler le débit vocal et mieux articuler pour se faire comprendre clairement »

- ◆ Focus sur l'articulation et la projection
- ◆ 3^{ème} jeu d'exercices pratiques ; catalogue d'outils concrets (exemple : comment contrôler le volume et le rythme de la voix pour obtenir impact et attention ?)
- ◆ Préparation d'une simulation de visio-conférence pour la session bilan
- ◆ Questions/Réponses

Session 2 : « Mieux placer sa voix pour la projeter sans fatigue vocale »

- ◆ Focus sur la résonance et le coffre
- ◆ 2^{ème} jeu d'exercices pratiques ; catalogue d'outils concrets (exemple : comment échauffer sa voix avant une journée de visio-conférence ?)
- ◆ Questions/réponses

Session 4 : « Synthèse des acquis vocaux souffle, projection, articulation »

- ◆ Jeu de rôle de synthèse : simulation d'une visio-conférence, sur un support choisi par le groupe
- ◆ Bilan final et évaluation des acquis



Visio-Formation « Avoir une voix performante en visio-conférence »

Qui sommes-nous :

Optimavox, entreprise spécialisée dans le coaching vocal et l'art oratoire, a été créée par un groupe de professionnels experts pour accompagner tout dirigeant d'entreprise ou d'équipe dans la construction de son identité vocale et l'aider à transformer sa voix en un puissant outil professionnel.

Chaque voix est unique : les solutions que propose Optimavox sont à la fois individualisées, complètes et progressives. L'écoute, la mise en confiance et l'apport d'outils concrets et personnalisés font l'unicité de Optimavox.

Optimavox propose une large palette de formations, modulables « sur-mesure » en fonction des objectifs de chaque client, en présentiel ou en visio-conférence :

- **Conférences interactives**
- **Bilans vocaux**
- **Ateliers participatifs**
- **Programmes personnalisés de Executive Coaching pour dirigeants d'entreprise ou managers d'équipe**

Nos clients parlent de nous :

Marc Chanourdie, Chef de Projet Executive Education, Ecole Centrale de Lyon : « Entrepreneur et consultant dans le domaine RH, j'ai expérimenté avec Optimavox un training vocal préparatoire à une intervention délicate en réunion. J'ai pu appréhender ma prise de parole avec confiance, avec un focus sur la posture corporelle assis/debout, une attention sur le souffle et, un timbre de voix qui m'a permis de parler sans forcer tout en étant écouté profondément. A recommencer ! »

Frédéric Brocard, Directeur Général des Services de la Ville de Dardilly : « Avec des Directeurs Généraux, nous avons pu collectivement pratiquer l'atelier de placement de la voix. Grâce aux encouragements pédagogiques du coach Michela Bertagnolli au piano, ce fut véritablement des révélations vocales pour certains d'entre nous »

Catherine Giniès, Consultante senior AMOA chez LSI Service : « Une séance avec Optimavox vous apporte une palette d'outils pour élaborer des stratégies personnelles afin d'aligner la parole à la pensée et au corps. C'est mettre des ressources personnelles au service de sa prise de parole tout en portant attention à sa gestuelle, sa posture, son attitude, avant et pendant la prise de parole... »

Tarif :

- ◆ Tarif de la formation : 1300 € HT
- ◆ Inclus : séance de préparation avec votre équipe RH / Responsable(s) de la formation mise au point technique préalable
- ◆ Possibilité de prise en charge au titre du budget de formation professionnelle continue.

www.optimavox.com
optimavox@optimavox.com