

## Objectifs :

Fournir un spectre complet de compétences et acquisitions (théoriques et pratiques) autour du fonctionnement de la voix et de sa propre voix, permettant à chaque stagiaire d'améliorer significativement et concrètement sa prise de parole, sa posture, sa confiance, sa communication au sens large.

- ◆ Respiration, posture et souffle
- ◆ Vibration, résonance, articulation
- ◆ Gestion des émotions liées à la prise de parole
- ◆ Gestion du stress
- ◆ Gestion de la fatigue vocale

Le travail en atelier participatif, en petit groupe, se révèle particulièrement efficace car il permet non seulement de découvrir théoriquement le fonctionnement de la voix, mais aussi d'en expérimenter simultanément plusieurs mécanismes.

Le travail en atelier permet d'alterner mise en pratique collectives et individuelles : tous les participants peuvent bénéficier de l'expérience des autres et en même temps obtenir des réponses à des problématiques individuelles.

Le pack de 3 ateliers permet d'obtenir un niveau avancé d'approfondissement aussi bien au sein du groupe qu'en fonction des objectifs de chaque participant. Tout en adaptant méthodes et contenus en fonction des particularités de chaque groupe, le coach propose un accompagnement par niveau, répondant à des problèmes de plus en plus complexes. Le travail en atelier permet de porter chaque participant à un niveau concordant de maîtrise de la voix, gage de capacités oratoires homogènes au sein d'une équipe professionnelle.



Chaque atelier se structure en 3 parties :

- ◆ Théorique
- ◆ Mise en pratique collective
- ◆ Mise en pratique individuelle en présence de tout le groupe.

## Modalités :

Vous constituez le(s) groupe(s) 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, ...

- ◆ Groupe de 6 participants maximum, pour l'interactivité et la personnalisation

## Déroulé :

4 ateliers modulables

- ◆ 1<sup>er</sup> atelier Découverte de 4h
- ◆ 3 ateliers packagés pour obtenir un niveau d'approfondissement avancé (3 x 4h)

## Programme :

### Atelier Découverte : « Je découvre, je comprends, j'expérimente la voix »

Une 1<sup>ère</sup> approche autour de 3 questions :

- ◆ Comment fonctionne la voix ?
- ◆ Comment puis-je agir sur la voix, pour l'échauffer, la travailler, la modifier ?
- ◆ Comment puis-je apprendre à connaître et transformer ma propre voix ?

1<sup>ère</sup> partie : présentation théorique :

- ◆ Introduction au fonctionnement physiologique et anatomique de la voix :
- ◆ La respiration
- ◆ Les cordes vocales
- ◆ Les muscles de l'articulation
- ◆ Les résonateurs
- ◆ L'ouïe

2<sup>ème</sup> partie : mise en pratique de groupe :

- ◆ Exercices sur la respiration et le souffle
- ◆ Exercices d'échauffement physique
- ◆ Exercices d'échauffement vocal
- ◆ Introduction à la vocalisation

3<sup>ème</sup> partie : mise en pratique individuelle : Le coach fera travailler individuellement chaque participant à l'aide d'un support qui aura été choisi préalablement et librement par le stagiaire. Idéalement le support choisi présente un défi vocal individuel.

### Pack de 3 ateliers

#### Atelier 1 -Efficacité- :

##### « Technique / Respiration / Placement »

- ◆ Comment fonctionne la voix ?
- ◆ Respiration / souffle
- ◆ Vibration
- ◆ Résonance
- ◆ Articulation

#### Atelier 2 -Prestance- :

##### « Maîtrise / Projection / Posture »

- ◆ Comment fonctionne la technique vocale ?
- ◆ Comment puis-je apprendre à maîtriser le geste vocal ?
- ◆ Quelle est mon identité vocale ?
- ◆ Comment la façonner ?
- ◆ Comment puis-je gérer la fatigue vocale ?

#### Atelier 3 -Confiance- :

##### « Projection / Modulation / Ecoute / Stress / Rythme »

- ◆ Comment fonctionne le circuit audio-phonatoire (ouïe/voix) ?
- ◆ Comment puis-je régler le volume de ma voix en fonction des lieux ?
- ◆ Comment puis-je changer le timbre de ma voix en fonction de mes objectifs de communication ?
- ◆ Comment puis-je gérer le stress de la prise de parole par le souffle ?

## 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.

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

## Tarifs :

Atelier Découverte	1.200 € HT
Pack 3 Ateliers « Efficacité – Prestance – Confiance »	3.000 € HT

- ◆ Possibilité de prise en charge au titre du budget de formation professionnelle continue.