

# Conférence Interactive

## « La Voix, je la vois ! »

### Objectif :

Une heure pour découvrir le fonctionnement physiologique de la voix et les bienfaits de la technique vocale, la « salle de sport » de la voix

- ◆ Acquérir en 1 heure, à travers des explications claires, complètes et illustrées par un riche matériel audio-visuel, les principales clés de compréhension de l'outil voix

### Modalités :

Vous constituez le(s) groupe(s) selon des critères d'homogénéité et de cohésion prédéterminés.

- ◆ En présentiel dans votre entreprise
- ◆ En présentiel lors d'un événement (séminaire, journée de formation, ...)
- ◆ En visio-conférence

### Déroulement :

- ◆ Conférence de 1h
- ◆ Questions/Réponses
- ◆ **Option Privilège : bilans vocaux individuels** (sur inscription)

#### Bilans vocaux :

- ◆ 15 minutes dédiées à chaque participant, en face-à-face avec le coach
- ◆ 4 à 8 participants (soit 1 à 2h)
- ◆ Le bilan apportera à chaque participant un premier diagnostic vocal et quelques pistes d'amélioration prioritaires

### Programme :

#### Le mot du coach :

*« Dans toute activité professionnelle ou personnelle, notre voix est notre second visage, notre carte de visite : elle nous caractérise, elle nous rend reconnaissables. La voix est un instrument primordial et unique de contact et de communication pour tout professionnel qui doit présenter, convaincre, vendre, créer du consensus, établir son leadership.*

*Avant même d'être une arme de séduction ou de persuasion, notre voix est une affaire de cordes vocales. Avant même d'être éloquence ou rhétorique, l'art oratoire l'est tout autant.*

*Connaître son fonctionnement est une étape indispensable pour pouvoir ensuite apprendre à s'en servir avec aisance, efficacité et puissance. »*

#### 1<sup>ère</sup> partie : « DECOUVRIR LE FONCTIONNEMENT PHYSIOLOGIQUE DE LA VOIX » :

- ◆ Respiration /souffle
- ◆ Résonance
- ◆ Posture corporelle
- ◆ Ecoute

Nous pensons souvent que notre voix est « donnée » et immuable : son timbre, sa puissance, sa couleur font partie de nos caractéristiques structurelles, comme la couleur de nos yeux, la forme de notre bouche ou de notre nez.

Mais savons-nous vraiment comment fonctionne la voix ? Quand nous réfléchissons, nous nous rendons compte du nombre de questions que le mystère de la voix peut soulever : comment le son est produit par notre corps ? Comment sont faites les cordes vocales ? Comment interagissent-elles avec le souffle ? Comment le son de notre voix peut-il s'amplifier au point de résonner fort et clair ? Pourquoi la voix est souvent fragile et fatigable ? Pourquoi n'entendons-nous pas notre propre voix comme les autres l'entendent ?



# Conférence Interactive

## « La Voix, je la vois ! »

### 2<sup>ème</sup> partie : « DECOUVRIR LA TECHNIQUE VOCALE : la salle de sport pour muscler sa voix ! »

Tout professionnel doit savoir adapter sa voix aux circonstances de la prise de parole : en présentiel ou en visio-conférence ; avec ou sans micro ; en salle de réunion ou en amphithéâtre : pour créer du consensus, se faire entendre ou débattre, ...

S'appuyant sur une connaissance très précise de cette mécanique de haute précision, la technique vocale fournit une large palette d'outils très concrets et accessibles à tous permettant de :

- ◆ Prendre conscience de sa vraie identité vocale (la technique vocale révèle souvent des caractéristiques non visibles)
- ◆ Améliorer l'efficacité du son (portée/puissance)
- ◆ Adapter le son en fonction du contexte (présentiel/visio)
- ◆ Moduler sa voix en fonction du message à faire passer
- ◆ Apprendre à gérer le stress vocal, grâce au souffle
- ◆ Apprendre à moins se fatiguer la voix

---

### 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

---

### Tarifs :

- ◆ Conférence interactive 200 € HT
- ◆ Heure de bilans vocaux 120 € HT (4 bilans, soit 30 € HT par participant)
- ◆ Possibilité de prise en charge au titre du budget de formation professionnelle continue.

[www.optimavox.com](http://www.optimavox.com)  
[optimavox@optimavox.com](mailto:optimavox@optimavox.com)