

Objectif :

Transformer sa voix par le coaching vocal individuel
Un travail « sur-mesure » pour :

- ◆ Connaître réellement son identité vocale
- ◆ Travailler ses objectifs spécifiques en termes de communication et de prise de parole

Connaître son identité vocale

La façon dont nous utilisons et percevons spontanément notre propre voix est une combinaison complexe de nature et de culture. L'action organiquement combinée de plus de 300 muscles contribue à l'émission d'un son articulé : la voix est donc en réalité un merveilleux instrument de « musique » et, comme tout instrument de musique :

- ◆ Est régie par une mécanique de haute précision
- ◆ Peut être jouée avec plus ou moins d'habileté et de subtilité
- ◆ Demande de la pratique pour être connue, apprivoisée, exercée, développée, maîtrisée.

La technique vocale agit souvent comme révélateur de caractéristiques cachées ou insoupçonnées de la voix.

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 est tout autant une affaire de corde vocales.

Optimiser ses prises de parole par la technique vocale

Confiance en soi

- ◆ Gérer le stress et les émotions de la prise de parole en public (maîtrise du souffle)
- ◆ Déployer sa puissance vocale en toute condition : avec ou sans micro, en présentiel ou en visio-conférence (maîtrise de la résonance)
- ◆ Faire passer ses idées et transmettre un message au groupe (maîtrise de sa posture et de son timbre vocal)

Communication

- ◆ Apprendre à moduler sa voix pour la rendre plus expressive
- ◆ Apprendre à réguler le débit de manière organique pour se faire clairement comprendre
- ◆ Savoir nuancer sa voix (ton, volume, portée) pour être persuasif
- ◆ Savoir adapter le son à toutes les circonstances de la prise de parole

Aisance Bien-être

- ◆ Apprendre à bien respirer pour avoir une bonne posture
- ◆ Apprendre à bien respirer pour gérer le stress
- ◆ Apprendre à bien placer sa voix pour parler avec aisance, sans forcer ni se fatiguer
- ◆ Apprendre à faire résonner et vibrer sa voix

Le mot du Coach :

« Rien n'est plus efficace qu'un travail vocal personnalisé, accompagné par un coach vocal très expérimenté et capable d'adapter minutieusement chaque activité et exercice en fonction de notre voix et de notre personnalité. Ce qui compte le plus c'est ma capacité à parler avec un langage qui soit compris et qui puisse rapidement impacter le geste vocal : par images, par analogies, par données anatomiques ou scientifiques, en fonction des besoins de chacun. »

Modalités :

Bilan vocal / séance Découverte de 1h30 :

- ◆ Détermination des objectifs
- ◆ Aménagement d'un planning personnalisé

- ◆ En présentiel ou en visio-conférence

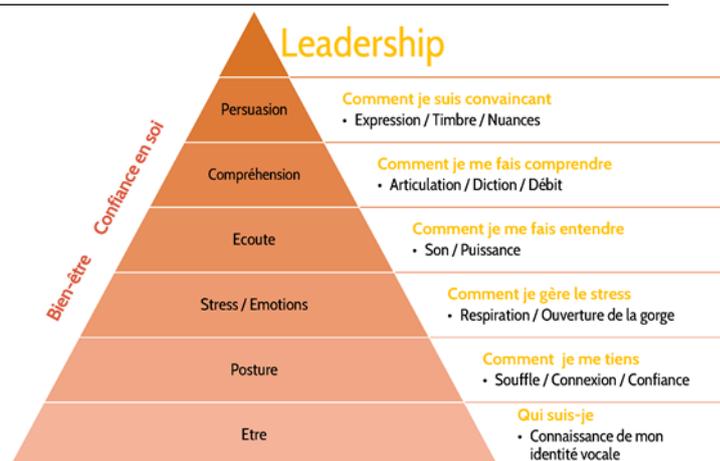
Déroulement :

- ◆ Séances de coaching individuel de 1 heure chacune
- ◆ Nombre et fréquence des séances « sur-mesure »
- ◆ En entreprise, ou dans un lieu proposé par Optimavox, ou en visio-conférence

Programme :

Définir les objectifs et établir le diagnostic

- ◆ « Je souhaite une voix qui ait plus de puissance et de portée »
- ◆ « Je souhaite une voix qui sonne plus/moins aiguë ou plus/moins grave »
- ◆ « Je souhaite moduler ma voix (suavité, affirmation, douceur, ...) »
- ◆ « Je souhaite pouvoir parler longuement sans me fatiguer en toute situation »
- ◆ « Je souhaite préparer une intervention spécifique (discours, présentation, conférence, ...) »



Travailler la confiance en soi

Travailler la communication

Travailler l'aisance et le bien-être

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 :

- | | | | |
|-----------------------------------|----------|----------------------------------|------------|
| ◆ Bilan vocal / Séance Découverte | 120 € HT | ◆ « Pack Performance » 6 séances | 900 € HT |
| ◆ Séance unitaire de coaching | 150 € HT | ◆ « Pack Excellence » 10 séances | 1.500 € HT |
- ◆ Possibilité de prise en charge au titre du budget de formation professionnelle continue.

www.optimavox.com
optimavox@optimavox.com