

## **UTILISER SA VOIX POUR GAGNER EN CONVICTION**

### **Objectifs :**

- Comprendre le rôle de la voix dans la communication orale
- Prendre conscience de leur voix et de leurs habitudes vocales
- Utiliser les principaux leviers vocaux pour gagner en conviction
- Structurer une prise de parole claire et impactante
- Gagner en aisance et en confiance à l'oral

**Public :** Acteurs associatifs essonniers

**Prérequis :** Aucun

**Format :** 3h

### **Programme :**

#### **1) La voix : un outil clé de la prise de parole**

- Comprendre l'impact de la voix sur le message et l'auditoire
- La communication orale : verbal, para-verbal et non-verbal (PNL)
- Pourquoi la voix influence la crédibilité et l'engagement
- Les freins fréquents : stress, monotonie, débit trop rapide, manque d'assurance, tremblements, souffle court, gorge sèche,
- Auto-diagnostic vocal : timbre, hauteur, intensité

⇒ Exercice d'auto-évaluation de sa voix

#### **2) Les fondamentaux de la voix : respiration, posture et articulation**

- Poser les bases d'une voix stable et audible / Posture et ancrage corporel
- Améliorer la clarté et le confort vocal
- Respiration abdominale et gestion du souffle
- Articulation et diction
- Préserver sa voix (échauffement, récupération)

⇒ Exercices de respiration guidée

⇒ Jeux d'articulation ludiques

⇒ Mise en voix progressive

### **3) Donner de l'impact à sa voix : rythme, intonation et silences**

- Rendre sa voix plus vivante et expressive
- Capturer l'attention de l'auditoire
- Le rythme et le débit de parole
- Les variations d'intonation
- L'utilisation stratégique des silences
- Adapter sa voix au message et au public

### **4) Convaincre à l'oral dans un contexte associatif (40 min)**

- Mettre sa voix au service du message
- Gagner en assurance lors de prises de parole réelles
- Structurer une prise de parole courte et efficace
- Trouver le bon ton selon la situation : réunion, AG, événement, partenaires
- Gérer le trac et les émotions
- Techniques simples pour capter et maintenir l'attention

### **5) Ancrer les acquis et passer à l'action :**

- ⇒ Mise en situation : prise de parole
- ⇒ Exercices simples à refaire au quotidien