

LA VOIX, POUR GAGNER EN CONVICTION LORS DE VOS PRISES DE PAROLES

FORMAT : 1 h

PREREQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Comprendre la physiologie de l'appareil vocal, de la respiration et s'en servir comme atout lors de prises de paroles

PROGRAMME :

1) Identifier et trouver son identité vocale

- déterminer les caractéristiques de sa voix, son timbre, sa hauteur...
- Intégrer les présupposés de la PNL indispensables à la communication
- Prendre conscience de l'impact et des qualités expressives de sa voix
- Identifier le potentiel de sa voix pour s'entraîner

2) S'affirmer et gagner en aisance pour « trouver » sa voix

- Apprivoiser son appareil vocal pour affirmer sa personnalité au travers de celui-ci
- Gérer son stress pour garder une voix claire et assurée (éviter tremblements, gorge sèche...)
- Relâcher les tensions en utilisant la respiration (ne pas se laisser perturber)
- Apprendre à poser sa voix et s'ancrer pour accroître son impact et gagner en confiance, charisme

3) Travailler la fluidité et l'énergie de sa voix pour transmettre un message avec efficacité

- Prendre son temps, éviter de s'essouffler, de balbutier...
- Gérer la portée de sa voix en contrôlant son volume et l'intensité
- Travailler son articulation
- Rendre son message vivant, jouer de l'expressivité de sa voix

4) Convaincre et répondre : allier voix sûre et ton persuasif

- Donner de la voix pour véhiculer assurance, positivité, autorité, crédibilité...
- Développer la cohérence mots/voix/comportements pour donner plus de puissance à ses idées
- Utiliser sa voix pour accroître sa présence et influencer positivement ses interlocuteurs