

# Maîtriser sa voix pour être plus convaincant

## Description

La voix est un outil puissant de communication. Si votre voix s'altère, est monocorde, si votre ton ne soutient pas votre discours, c'est autant de barrières que vous dressez entre vous et les autres. En travaillant votre voix, vous serez plus convaincant, plus authentique et plus à même de défendre vos opinions.

### Prix de l'inscription en Présentiel (CHF)

800

### Prix de l'inscription en Virtuel (CHF)

800

### Contenu du cours

#### Communiquer

- Schéma et règles de base de la communication
- Les facteurs déterminants de la communication

#### Découvrir et apprivoiser sa voix

- Découvrir comment fonctionne sa voix
- Identifier les paramètres de la voix
- Repérer les caractéristiques de la voix
- Analyser ses zones d'effort et de confort
- Apprivoiser sa voix, son empreinte vocale
- Réaliser son diagnostic vocal personnalisé

#### Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances

- Libérer ses tensions
- Respirations abdominale et costale
- Comprendre l'importance du souffle
- Adopter une posture naturelle et confortable
- Se préparer à une intervention orale

#### Apprivoiser le trac

- Définir et comprendre le trac
- Maîtriser le trac : les règles et techniques de base
- Repérer les messages contraignants et positifs
- Utiliser la visualisation pour réduire le trac
- Se relaxer et remobiliser son énergie
- Pratiquer l'ancrage

#### Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur

- Découvrir l'ampleur de sa voix
- Enrichir son timbre
- Projeter sa voix
- Affiner sa diction

- S'engager dynamiquement dans une phrase

### **Jouer avec sa voix**

- S'exprimer pleinement Ã travers sa voix
- DÃ©velopper son expressivitÃ©
- Savoir moduler sa voix
- Mesurer l'impact de sa prise de parole

### **Synchroniser la voix avec le regard et les gestes**

- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix
- Respecter son tempÃ©riment
- Travailler son "entrÃ©e en scÃ¨ne"

### **Lab / Exercices**

- Jeux
- Exercices vocaux et mises en situation
- ExpÃ©rimentation et acquisition de techniques vocales et corporelles

### **Documentation**

- Support numÃ©rique inclus

### **Profils des participants**

- Toutes les personnes souhaitant dÃ©velopper l'impact de leur prise de parole

### **Connaissances PrÃ©alables**

- Pas de prÃ©requis

### **Objectifs**

- Travailler sa voix pour Ãªtre plus convaincant
- Se prÃ©parer Ã une intervention orale
- S'exprimer pleinement Ã travers sa voix
- Utiliser la visualisation pour rÃ©duire le trac
- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix

### **Niveau**

Fondamental

### **DurÃ©e (Nombre de Jours)**

1

### **Reference**

COM-VOIX