

Développer sa voix pour renforcer son impact à l'oral

Cours Pratique de 2 jours - 14h
Réf : VOX - Prix 2025 : 1 590 HT

Votre voix est bien plus qu'un simple moyen de transmettre des mots : elle est porteuse d'émotion, de conviction et de présence. Si elle est monocorde, faiblement modulée ou fragile, elle risque de freiner votre message, créant des barrières qui entravent la compréhension et l'adhésion de votre auditoire. Cette formation vous propose d'explorer les multiples facettes de votre voix et d'apprendre à l'utiliser comme un levier d'influence et d'authenticité. Grâce à des exercices pratiques et des techniques reconnues, vous apprendrez à développer une voix plus dynamique et assurée, capable de captiver et de convaincre. Vous serez mieux armé pour défendre vos idées, renforcer votre crédibilité et instaurer une relation de confiance avec vos interlocuteurs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

- Travailler sa voix pour être plus convaincant
- Se préparer efficacement à une intervention orale
- S'exprimer pleinement à travers sa voix
- Utiliser la visualisation pour réduire son trac
- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix

LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

1) Découvrir et apprivoiser sa voix

- Découvrir comment fonctionne sa voix
- Exercices pratiques : détermination des caractéristiques de sa voix
- Techniques d'échauffement vocal
- Travaux pratiques : exercices d'articulation pour un message de répondeur téléphonique
- 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

2) Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances

- Exercices pratiques : exercices de relaxation et de respiration
- Libérer ses tensions
- Techniques de respiration et de relaxation
- Techniques de préparation vocale
- Mises en situation : prise de parole en mettant l'accent sur le renforcement de ses appuis et de sa posture
- Respirations abdominale et costale
- Comprendre l'importance du souffle
- Adopter une posture naturelle et confortable
- Se préparer à une intervention orale

PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer l'impact de sa prise de parole

PRÉREQUIS

Aucun

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

3) Apprivoiser le trac

- Définir et comprendre le trac
- Exercices pratiques : ancrage et gestion du stress
- Techniques d'ancrage et de visualisation
- Techniques de gestion du stress
- Maîtriser le trac : règles et techniques de base
- Mises en situation : prises de parole dans des situations stressantes
- Réduire son trac grâce aux techniques de visualisation
- Se relaxer et remobiliser son énergie
- Pratiquer l'ancrage

4) Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur

- Découvrir l'amplitude de sa voix
- Techniques d'assouplissement, de placement et de projection de la voix
- Travaux pratiques : placement et projection de la voix
- Enrichir son timbre
- Exercices pratiques : différents exercices en voix parlée et chantée
- Projeter sa voix
- Affiner sa diction

5) Jouer avec sa voix

- Exercices pratiques : jeux sur l'intention et le caractère, utilisation des silences et des enjambements dans les discours et exposés
- S'exprimer pleinement à travers sa voix
- Techniques avancées de prise de parole
- Développer son expressivité
- Savoir moduler sa voix
- Mesurer l'impact de sa prise de parole

6) Synchroniser la voix avec le regard et les gestes

- Mises en situation : simulation d'une prise de parole en réunion
- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix
- Techniques d'expression corporelle
- Travaux pratiques : expérimentation et acquisition de techniques vocales et corporelles
- Respecter son tempérament
- Travailler son "entrée en scène"

LES DATES

CLASSE À DISTANCE

2025 : 05 juin, 04 sept., 23 oct.,
18 déc.

PARIS

2025 : 31 mars, 22 mai, 28 août,
16 oct., 11 déc.

LYON

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.

AIX-EN-PROVENCE

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.

BORDEAUX

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.

LILLE

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.

NANTES

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.

SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.

STRASBOURG

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.

TOULOUSE

2025 : 05 juin, 04 sept., 18 déc.