

# Développer sa voix pour mieux communiquer

-Référence: **COM-34**

-Durée: **2 Jours (14 Heures)**

## Les objectifs de la formation

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

## A qui s'adresse cette formation ?

### POUR QUI :

- Tous ceux qui veulent développer leur voix.

### PRÉREQUIS :

- Aucun.

## Programme

- **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 à travers sa voix.
  - Développer son expressivité.
  - 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 tempérament.
  - Travailler son "entrée en scène".



(+212) 5 22 27 99 01



(+212) 6 60 10 42 56



Contact@skills-group.com

Nous sommes à votre disposition :  
De Lun - Ven 09h00-18h00 et Sam 09H00 – 13H00

Angle bd Abdelmoumen et rue Soumaya, Résidence Shehrazade 3, 7ème étage N° 30  
Casablanca 20340, Maroc