



# TRAVAILLER SA VOIX POUR APPRENDRE A S’AFFIRMER

Réf C 10 - (MAJ 090124)

## Pour qui ?

Toute personne désireuse de faire de sa voix, un outil de communication et d’image et de retrouver confiance et estime en situation de prise de parole.

**Pré-requis** : Aucun.

## A l’issue de la formation le participant sera capable de :

- ✓ Rendre ses interventions vivantes, convaincantes
- ✓ Donner de la puissance à son discours
- ✓ Travailler la confiance en soi pour s’exprimer avec plaisir

**Durée : 1 jour, 7 heures**

Date, horaires, lieu : Nous contacter

Prix : **430.-€ HT** par personne (repas de midi compris) en inter entreprises

Délai d’accès : entre quelques jours et quelques semaines selon la disponibilité des formateurs

**Accompagnement pédagogique** : la formatrice est une experte en techniques de communication, reconnue dans son domaine de compétence. **La formation est conçue sous la forme d’un « atelier pratique ».** Plus de 80% du temps consacré à la pratique.

**Accompagnement administratif** : Nous assurons la prise en charge administrative post formation avec l’organisme de financement.

**Flexibilité** : cette formation est réalisable en journée, demi-journée et en sur-mesure (intra entreprise). Tarif jour ajustable selon la localisation et le contenu effectif.

**Accessibilité** : Les locaux mis à votre disposition ainsi que les méthodes pédagogiques sont adaptées, dans la mesure du possible, aux différents publics adultes ainsi qu’aux personnes en situation de handicap. Consulter notre site internet [www.ascentiel.fr](http://www.ascentiel.fr) à ce sujet.

**Notre objectif de satisfaction** : un degré de satisfaction au moins égal à 90%.

## L’itinéraire pédagogique :

### **La préparation physique et mentale pour gagner en aisance et en efficacité dans la prise de parole**

Découvrir une méthode pour « relaxer » sa voix.

Transformer le stress de la prise de parole en public en pratiquant la pensée positive.

S’entraîner à la respiration « diaphragmique » pour produire un bon son.

### **Développer sa présence corporelle et vocale pour mieux capter, captiver et maintenir l’attention de son auditoire**

« Image donnée – image perçue » ! Etre soi tout en faisant en sorte que l’image personnelle – professionnelle soit une valeur ajoutée et non une valeur déduite.

Travailler la communication non verbale : l’importance du regard, des postures et du langage du corps (les gestes vivants et détendus ou comment affirmer sa présence et sa conviction et les gestes désastreux qui trahissent nos pensées).

Travailler la communication para verbale : la voix **R** (rythme) **A** (articulation) **V** (volume) **I** (intonation-intensité) **S** (sourire) et l’utilisation des silences.

Harmoniser la communication verbale, para verbale et non verbale - verbale ; Le principe de congruence.

### **Phase pratique d’entraînement :**

**Nous demanderons à chaque participant de préparer une présentation (à vocation pédagogique) sur un thème choisi, et de la présenter au groupe.** La prise de parole en public sera analysée, à l’aide d’une fiche d’évaluation, et suivi d’un feedback personnalisé afin de faire ressortir les forces et les points susceptibles d’être améliorés.

**Le + de la formation** : de nombreux exercices ludiques et créatifs seront proposés et réalisés dans une ambiance bienveillante, permettant à chacun de développer le potentiel de sa voix.

**Formation suivante conseillée** : gagner en aisance et en charisme par le langage du corps.