

FORMATION « Placer sa voix pour mieux s'exprimer en public »

PROGRAMME DÉTAILLÉ - 8h

- Anatomie et physiologie des cordes vocales et de l'appareil phonatoire (théorie et explication du fonctionnement physique, démonstration par diapos et vidéos).
- La prise de parole en public, le rôle du stress dans la prise de parole (explication, démonstration physique et mise en situation).
- Travail de l'appareil respiratoire (Application concrète, travail respiratoire, exercice de posture et ancrage au sol)
- L'importance de l'articulation (exercice et mise en situation, détente et travail de la mâchoire, le rôle de la mâchoire dans l'articulation, savoir se servir de son palais avec les voyelles et consonnes, exercices d'écoute et de reproduction).
- Savoir projeter sa voix (théorie et mise en pratique, comment se servir de son corps comme allié dans la projection de parole, placement du diaphragme et de la colonne d'air)
- Savoir occuper l'espace (exercice, optimiser l'espace).
- Posture, gestuelle et assurance (utiliser l'ensemble des éléments afin de capter l'attention et savoir utiliser son charisme afin d'adopter une posture de leader.
- Mise en situation diverses et exercices (à travers divers exercices, appliquer ce qui a été vu).
- Bilan (rappel des éléments essentiels et modification du travail afin d'améliorer les difficultés rencontrées).
- Test de cas concret (finalisation générale par l'exploitation d'exercices en adéquation avec le statut du stagiaire au sein de son entreprise).