

## Programme de formation

### La voix au service de la médiation

#### Objectifs :

La voix est un outil relationnel par excellence. C'est un puissant vecteur de communication verbal... et non verbal. La voix trahit les émotions, les intentions, les origines. Maîtriser sa voix, en jouer permet de délivrer un message avec efficacité et de capter l'attention. Cette formation propose un travail autour de sa voix pour l'utiliser au mieux, la préserver et la moduler en fonction de ses besoins et de ses objectifs.

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- mieux connaître et gérer leur voix et leur respiration
- développer leur potentiel vocal, leur sens de conviction
- mettre en place des exercices de gestion du stress
- protéger leur voix
- prendre plaisir à s'exprimer oralement

#### Publics et prérequis :

Cette formation s'adresse à toutes personnes amenées à intervenir devant différents interlocuteurs et souhaitant renforcer sa capacité à s'exprimer à l'oral.

#### Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

Cette formation alterne un contenu théorique et pratique. Elle comporte des exercices vocaux, corporels, respiratoires et auditifs donnant à chacun des points concrets de travail pour progresser. L'approche pratique et ludique facilite l'implication individuelle des stagiaires. Les formateurs donnent à chacun des conseils personnalisés. La documentation pédagogique remise aux participants est composée d'un support synthèse des apports théoriques et d'une sitographie.

#### Durée :

14 heures.

#### Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

Reconnaître les caractéristiques de sa voix  
distinguer les principales caractéristiques de la voix : timbre, débit, intonation, élocution  
identifier le fonctionnement de sa voix : quelques principes de physiologie  
moduler sa voix, découvrir sa musicalité

Prendre conscience du potentiel de sa voix  
trouver son identité vocale et l'accepter  
construire et développer son instrument vocal

S'appuyer sur sa voix pour développer sa présence  
s'approprier les qualités attractives de la voix  
renforcer ses capacités d'adaptation

Adapter les bons réflexes  
apprendre à mieux respirer  
adapter la bonne posture  
préserver sa voix

Gérer le stress dans différentes situations  
se relaxer  
s'exercer aux techniques vocales

Cas pratiques  
analyse de situations concrètes  
exercices réalisés à partir des réalités professionnelles des stagiaires  
de la voix parlée à la voix chantée

#### **Validation des acquis et évaluation :**

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques et questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par le formateur des acquis de la formation, de la compréhension des questions abordées et de l'évolution des compétences se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses, d'exercices, de questionnaires et d'échanges entre les participants et lui-même. Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module. Elle précise les dates de réalisation et le volume horaire suivi.

#### **Documentation :**