

## PROGRAMME DE FORMATION

### Prise de parole par la Voix et le Souffle

Formation certifiante inscrite au registre spécifique et éligible au CPF – RS 2427.

#### OBJECTIFS :

- Savoir identifier le lien entre l'expression orale et la respiration : poser la voix sur le souffle pour installer un climat propice à l'écoute.
- Avoir une voix impactante.
- Faire des pauses en variant le rythme de son phrasé pour rendre son discours plus vivant.
- Savoir se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention de son auditoire.
- Capter l'intérêt du public. Présenter son projet avec aisance pour faciliter la réception du message.
- Mobiliser le corps, la gestuelle, les expressions du visage, le regard, la respiration pour appuyer son discours.
- Dépasser les difficultés personnelles éprouvées dans la communication pour être plus performant et rester positif dans sa prise de parole en public.
- S'adapter à diverses situations de communication et d'interaction en dégageant l'intellect des émotions afin de communiquer de manière optimale en mobilisant toutes ses compétences pour interagir efficacement avec les autres.

#### COMPÉTENCES VISÉES AU TRAVERS DES 2 MODULES :

##### MODULE 1 : MAITRISER LA VOIX

- Placement et construction de la voix
- C1 : Préparer les premiers mots de la prise de parole en public en veillant à son articulation et à sa communication non verbale, pour impacter son entrée vocale et asseoir sa légitimité d'orateur
- C2 : Réaliser un discours d'introduction du sujet, en y intégrant sa présentation, en s'appuyant sur des messages clairs et explicites et en utilisant un timbre vocal adapté pour poser le sujet avec affirmation

##### MODULE 2 : MAITRISER LE SOUFFLE ET LA PRESENCE

- Présentation du discours : L'éloquence
- C3 : Communiquer les messages en lien avec la thématique de la prise de parole en utilisant des techniques oratoire (pertinence des mots, des tons, variations des rythmes et des volumes), des techniques de communication non-verbales (gestuelle, expressions du visage, regard) et d'écoute active afin de garder l'attention et l'implication du public tout en favorisant les réactions de l'auditoire
- Communication par la prise de parole en public
- C4 : Gérer les situations difficiles de prise de parole (trac, rougissement, voix inappropriée, blocage, résistances et oppositions du public...) en faisant abstraction de ses émotions pour maintenir l'assertivité du discours oratoire et garder la cohésion du public
- C5 : Clôturer l'action de prise de parole en insufflant un dynamisme au public pour s'assurer de l'impact des

messages et les engager dans une réflexion ou/ des actions s'inscrivant dans une implication comprise et durable

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

A titre d'exemple pour une formation de 21 heures

### JOUR 1

#### **09:00 - 13:00 (4 heures) :**

- Travail au sol pour développer la respiration, la voix, le corps comme caisse de résonance
- Exercices pour construire la posture corporelle
- Le fonctionnement de la voix : diction, articulation, les pauses
- Lecture : retour personnalisé

#### **14:00 - 17:00 (3 heures) :**

- Exercices de respiration pour développer le calme intérieur
- Travail vocal pour enrichir son timbre et développer la conscience des registres grave, medium, aigu
- Les points d'appuis durant une prise de parole
- Temps de préparation de sa prise de parole- Exercice de prise de parole en public .

### JOUR 2

#### **09:00 - 13:00 (4 heures) :**

- Travail au sol pour développer la respiration, la voix, le corps comme caisse de résonance .
- Exercices d'enracinement et de mouvement
- L'art oratoire : le rythme, le volume.
- Exercices de lecture : retour personnalisé

#### **14:00 - 17:00 (3 heures) :**

- Exercices de respiration pour développer le calme intérieur
- Exercice de prise de parole en public, travail sur l'intention en utilisant l'art oratoire
- + temps de préparation de sa prise de parole
- Exercice de prise de parole professionnel, se présenter et présenter son projet

### JOUR 3

#### **09:00 - 13:00 (4 heures) :**

- Travail au sol pour développer la respiration, la voix, le corps comme caisse de résonance .
- Exercices pour préparer la posture et communiquer en mouvement
- Vocalises pour préparer la voix et chant collectif
- Développer la présence. Exercices de mise en application.

#### **14:00 - 17:00 (3 heures) :**

- Passage de la certification
- Questionnaires de satisfaction
- Retour personnalisé et conseils
- Conseil bibliographique

## **Mise en situation d'évaluation des acquis**

Mise en situation réelle dans le cadre d'une prise de parole en public devant un large auditoire.  
Durée : 30 minutes dont 5 minutes de préparation et 5 minutes d'échanges.

**Moyens d'évaluation de la satisfaction stagiaire :** à la fin de la session, une enquête de satisfaction est remise au(x) stagiaires pour évaluer la qualité de la formation enseignée et l'organisation.

## **Formateur dédié au programme :**

Louise Vertigo, créatrice de la méthode Voix et Souffle et Véronique Widock expert dans le domaine de la prise de parole, diplômée et formée en Voix et Souffle

**Durée de la formation :** variable entre 21 et 35 h

**Horaires de la formation :** sur le site

**Lieu de la formation :** sur le site

**Tarif de la formation :** sur le site