

<p style="text-align: center;">Programme de formation Prise de parole en public : porter sa voix face au groupe</p>

Public : adultes actifs ou non-actifs

Capacité : 12 stagiaires

Durée : 7h

Prérequis : aucun

Formateur : musicothérapeute

Introduction :

La voix est un outil puissant de communication. Elle fait aussi partie de la construction de notre propre individualité. Lorsque votre voix s'altère, est monocorde, que votre ton ne soutient pas votre discours, c'est autant de barrières que vous dressez entre vous et les autres. De même, si vous n'aimez pas votre voix lorsque vous l'entendez, vous limitez vos possibilités et votre potentiel. Prendre le temps d'écouter et de travailler votre voix, vous rendra plus confiant et vous permettra de vous positionner sereinement à une place que vous choisirez dans la relation au groupe.

Objectifs :

- Explorer sa voix en lien avec l'ensemble du corps pour mieux la connaître et comprendre son fonctionnement
- Adapter sa voix selon son objectif
- Synchroniser sa communication non-verbale avec sa voix

Programme de la formation :

1. Explorer sa voix et son corps

Comprendre le mécanisme de la phonation : physiologie, respiration, bien-être
Explorer le corps et ses cavités vocales
Utiliser sa voix avec confiance et gérer son trac

2. Porter sa voix face au groupe

Poser son propre cadre de sécurité pour la prise de parole
Théâtraliser sa voix pour être entendu-e : entre symboles et cultures
Travailler la gestuelle et l'ensemble de la communication non-verbale

Moyens pédagogiques et techniques :

Pédagogie active :

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques pour évaluer ses propres capacités et en augmenter les possibilités
- Jeux de formation