

Coaching Vocal

La conviction nécessite que votre message soit porté de manière claire et vivante par votre voix !

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

Collaboration - Intelligence relationnelle - Capacité d'écoute - Conviction et impact - Gestion du stress et des émotions - Confiance en soi - Maîtrise de soi.

Comment varier le ton, jouer des scansion, de la variation prosodique et de la gestion du silence, pour imprimer votre style :

- ➔ Capitaliser sur son articulation et sa respiration : gymnastique vocale.
- ➔ Donner force et relief à son discours ou sa présentation.
- ➔ Ponctuer, utiliser les blancs pour mettre en valeur les points clés.
- ➔ Améliorer son élocution : travail sur la tonalité, le rythme et le débit.
- ➔ Passer de l'écrit à l'oral : savoir donner force et relief au message.
- ➔ Allier gestes et intention : congruence.
- ➔ Libérer la colonne d'air, ouvrir le diaphragme, respirer avec le ventre pour canaliser ses émotions.
- ➔ Scander pour valoriser, répéter pour favoriser la mémorisation.
- ➔ Gérer les silences : arme de conviction active.

Des exercices sur les techniques d'élocution vous sont proposés, ainsi que des exercices de mise en application sur textes pour travailler le ton et le rythme en gagnant en confort et en confiance grâce à la diminution des tensions nerveuses.

PARTICIPANTS

Tout cadre dirigeant, profession libérale ou haut fonctionnaire soucieux de parfaitement placer sa voix et gérer ses émotions lors de ses prises de parole en public et débat contradictoire.

OBJECTIFS

- **Faire de sa voix un atout au service de sa force de conviction.**
- **Gérer son stress et canaliser ses émotions par la gestion de la respiration.**

Exercices filmés, relus et commentés.

3 x 1/2 Journée

ORGANISATION & TARIF

Intra – entreprise uniquement : nous consulter pour un montage sur-mesure

