

Formation Prise de parole par la voix et le souffle

Durée : 14 heures
relation client

Certification : BTS négociation et digitalisation de la

Prix : 1650

Référence : 2101362

Catégorie	Formation
Sous-catégorie	Formation de formateurs/pédagogie
Pour qui ?	Toute personne souhaitant progresser dans sa prise de parole en public, y prendre plaisir et développer ses capacités communicantes : dirigeants d'entreprise, managers, commerciaux...
Prérequis	Aucune connaissance particulière.
Objectifs pédagogiques	Élargir ses capacités vocales pour avoir une voix impactante Prendre la parole avec sérénité et efficacité en communiquant avec tout le corps Construire une posture inspirante, charismatique et authentique Développer sa concentration, apprivoiser ses émotions et évacuer le stress CPF Ce cours est éligible au CPF. Retrouvez le programme sur www.moncompteformation.gouv.fr . Certification Cette certification est enregistrée au registre du CNCP sous le numéro 235964.
Contenu de la formation	Maîtriser la voix : construire son outil de communication Connaître le fonctionnement physiologique et les caractéristiques de sa voix (résonateurs, cordes vocales...) Découvrir et développer ses capacités vocales à partir de la conscience du rôle de la respiration.

Muscler les cordes vocales et développer l'impact de la voix à partir d'un geste vocal en lien avec le souffle profond.
Donner du relief à son discours : articulation, pauses, rythmes...
Développer le timbre et le souffle en utilisant le corps comme caisse de résonance.
Explorer sa voix à l'aide du mouvement du corps.
Développer son oreille pour pouvoir enrichir et varier les notes dans son discours.

Travaux pratiques
Exercices de diction. Découverte et apprentissage de la méditation assise pour développer la concentration, le souffle profond et le calme intérieur. Lectures individuelles en position assise. Découverte et optimisation de la voix de chacun des participants (exercice recto tono).

Maîtriser le souffle et la présence
Se préparer systématiquement à la prise de parole pour évacuer les tensions du corps et libérer le souffle et la voix.
Poser la voix sur le souffle pour installer un climat propice à l'écoute.
Développer la respiration abdominale à l'aide de la méditation et trouver des ressources en soi.
Construire la posture corporelle adéquate : sensation d'enracinement et conscience de l'axe vertical.
Canaliser ses émotions pour gagner en conviction en s'appuyant sur le corps et sur le mouvement interne.
Apprendre à apprivoiser ses émotions et à gérer le stress.
Renforcer sa présence et développer le charisme.
Maîtriser sa communication en toutes circonstances.

Travaux pratiques
Exercices de mise en espace et de prise de conscience de l'importance de la communication corporelle. Se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention de son auditoire. Approfondissement de la méditation assise.

Acquérir des techniques de communication
Préparer son intervention pour utiliser un discours clair.
Prendre conscience du centre du corps et du rôle de l'intention.

	<p>Développer l'impact de sa voix pour acquérir de la puissance vocale. Explorer sa voix à l'aide du mouvement du corps en situation et libérer sa gestuelle. Se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention de son auditoire. S'adapter à diverses situations de communication et d'interaction en dégageant l'intellect des émotions. Approfondir ses connaissances en art oratoire et animer une conférence. Travaux pratiques Travail sur les inflexions, les variations de volume, l'intention dans la lecture. Mises en situations professionnelles concrètes sur la base des situations des participants. Présentation d'un extrait d'une conférence de type TEDx...</p> <p>Assimiler les différentes techniques pour créer des automatismes Adopter son mode de préparation corporel et vocal à la prise de parole. Intégrer à sa pratique les divers outils à maîtriser pour optimiser sa prise de parole. Renforcer sa capacité de résistance au stress pour prendre du plaisir à ses prises de parole et renforcer son propos. Se ressourcer par des pratiques méditatives pour trouver calme, authenticité et développer sa créativité. Communiquer de manière optimale en mobilisant toutes ses compétences pour interagir efficacement avec les autres. Travaux pratiques Approfondissement de la méditation assise dans le temps de pratique et en utilisant la position de main de zazen et le mudra de stabilité. Présenter un projet durant une table ronde puis temps d'échanges avec des contradicteurs.</p> <p>Examen de certification Training préparatoire : exercices de qi gong, position de l'arbre et vibrations bouche fermée. Épreuves orales : choisir entre deux textes, temps de préparation 10 minutes, puis lecture devant le public et le jury.</p>
--	--

	<p>Présentation devant le public et le jury d'un sujet au choix. 20 minutes de préparation et 15 minutes de présentation.</p> <p>Épreuve écrite d'une heure.</p> <p>Conseils personnalisés à chaque participant pour continuer à pratiquer et anticiper les futures prises de parole.</p> <p>Examen</p> <p>Passage devant un jury. Épreuves écrites et orales.</p>
Suite de parcours possible	
Éligible au CPF	

FINANCEMENTS

OPCO
OPCA
FAF
Pôle Emploi
La Région



CONTACTS



IFFP - Tour Belvédère SPACES
1 Cours Valmy 92 800 Puteaux



01 80 88 44 55



administration@iffp.pro