



ORGANISME DE FORMATION AUX TECHNOLOGIES ET METIERS DE L'INFORMATIQUE

Formation Développer sa voix pour renforcer son impact à l'oral

N° ACTIVITÉ : 11 92 18558 92

TÉLÉPHONE : 01 85 77 07 07

E-MAIL : inscription@hubformation.com

La voix est un outil puissant de communication. Si votre voix s'altère, est monocorde, si votre ton ne soutient pas votre discours, c'est autant de barrières que vous dressez entre vous et les autres. En travaillant votre voix, vous serez plus convaincant, plus authentique et plus à même de défendre vos opinions.

Objectifs

- | Travailler sa voix pour être plus convaincant
- | Se préparer à une intervention orale
- | S'exprimer pleinement à travers sa voix
- | Utiliser la visualisation pour réduire le trac
- | Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix

Public

- | Tous ceux qui veulent développer leur voix.

Prérequis

- | Aucun

Programme de la formation

Communiquer

- | Schéma et règles de base de la communication.
- | Les facteurs déterminants de la communication.

Découvrir et apprivoiser sa voix

- | Découvrir comment fonctionne sa voix.
- | Identifier les paramètres de la voix.
- | Repérer les caractéristiques de la voix.
- | Analyser ses zones d'effort et de confort.
- | Apprivoiser sa voix, son empreinte vocale.
- | Réaliser son diagnostic vocal personnalisé.
- | Travaux pratiques : Enregistrement audio : exercice d'articulation pour un message d'un répondeur téléphonique.

Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances

- | Libérer ses tensions.
- | Respirations abdominale et costale.
- | Comprendre l'importance du souffle.
- | Adopter une posture naturelle et confortable.
- | Se préparer à une intervention orale.
- | Travaux pratiques : Exercices de relaxation et de respiration. Travail sur le renforcement de ses appuis.

Apprivoiser le trac

- | Définir et comprendre le trac.
- | Maîtriser le trac : les règles et techniques de base.
- | Repérer les messages contraignants et positifs.
- | Utiliser la visualisation pour réduire le trac.
- | Se relaxer et remobiliser son énergie.

Référence	VOX
Durée	2 jours (14h)
Tarif	1 590 €HT
Repas	repas inclus

SESSIONS PROGRAMMÉES

A DISTANCE (FRA)

du 4 au 5 septembre 2025

PARIS

du 28 au 29 août 2025

AIX-EN-PROVENCE

du 4 au 5 septembre 2025

BORDEAUX

du 4 au 5 septembre 2025

LILLE

du 4 au 5 septembre 2025

LYON

du 4 au 5 septembre 2025

NANTES

du 4 au 5 septembre 2025

SOPHIA-ANTIPOLIS

du 4 au 5 septembre 2025

STRASBOURG

du 4 au 5 septembre 2025

TOULOUSE

du 4 au 5 septembre 2025

[VOIR TOUTES LES DATES](#)

- | Pratiquer l'ancrage.
- | Travaux pratiques : Exercice d'ancrage. Test sur les petites voix.

Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur

- | Découvrir l'ampleur de sa voix.
- | Enrichir son timbre.
- | Projeter sa voix.
- | Affiner sa diction.
- | S'engager dynamiquement dans une phrase.
- | Travaux pratiques : Découverte de sa tessiture, exercices en voix parlée et chantée.

Jouer avec sa voix

- | S'exprimer pleinement à travers sa voix.
- | Développer son expressivité.
- | Savoir moduler sa voix.
- | Mesurer l'impact de sa prise de parole.
- | Travaux pratiques : Jeux sur l'intention et le caractère. Mises en situation sur un thème choisi.

Synchroniser la voix avec le regard et les gestes

- | Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix.
- | Respecter son tempérament.
- | Travailler son "entrée en scène".
- | Travaux pratiques : Enregistrement vidéo : mises en situation lors d'une prise de parole en réunion.

Méthode pédagogique

- | Jeux, exercices vocaux et mises en situation.
- | Expérimentation et acquisition de techniques vocales et corporelles.

Méthode d'évaluation

Tout au long de la formation, les exercices et mises en situation permettent de valider et contrôler les acquis du stagiaire. En fin de formation, le stagiaire complète un QCM d'auto-évaluation.

Suivre cette formation à distance

Voici les prérequis techniques pour pouvoir suivre le cours à distance :

- | Un ordinateur avec webcam, micro, haut-parleur et un navigateur (de préférence Chrome ou Firefox). Un casque n'est pas nécessaire suivant l'environnement.
- | Une connexion Internet de type ADSL ou supérieure. Attention, une connexion Internet ne permettant pas, par exemple, de recevoir la télévision par Internet, ne sera pas suffisante, cela engendrera des déconnexions intempestives du stagiaire et dérangera toute la classe.
- | Privilégier une connexion filaire plutôt que le Wifi.
- | Avoir accès au poste depuis lequel vous suivrez le cours à distance au moins 2 jours avant la formation pour effectuer les tests de connexion préalables.
- | Votre numéro de téléphone portable (pour l'envoi du mot de passe d'accès aux supports de cours et pour une messagerie instantanée autre que celle intégrée à la classe virtuelle).
- | Selon la formation, une configuration spécifique de votre machine peut être attendue, merci de nous contacter.
- | Pour les formations incluant le passage d'une certification la dernière journée, un voucher vous est fourni pour passer l'examen en ligne.
- | Pour les formations logiciel (Adobe, Microsoft Office...), il est nécessaire d'avoir le logiciel installé sur votre machine, nous ne fournissons pas de licence ou de version test.
- | Horaires identiques au présentiel.

Accessibilité



Les sessions de formation se déroulent sur des sites différents selon les villes ou les dates, merci de nous contacter pour vérifier l'accessibilité aux personnes à mobilité réduite.
Pour tout besoin spécifique (vue, audition...), veuillez nous contacter au 01 85 77 07 07.