

Aurore
Noyel

chant & coaching vocal

Formation entreprises

Travailler sa voix pour être plus efficace à l'oral

Pour toute information :

Aurore Noyel – 07 50 14 91 46 – contact@aurorenoyel.fr

J'ai pu constater que nous sommes parfois confrontés à la difficulté de s'exprimer sereinement à l'oral. La voix est un outil fragile qui révèle facilement notre fatigue, nos émotions, notre stress. Par le travail, elle deviendra votre **meilleure alliée** et un **outil redoutable** pour améliorer vos **performances oratoires**.

La voix étant le vecteur du message, vous **gagnez** en efficacité à être écouté et **augmentez** le taux de réceptivité de votre message

Aussi, j'ai souhaité répondre aux demandes des entreprises en concevant une formation adaptée au cadre professionnel.

www.aurorenoyel.fr

Aurore Noyel – contact@aurorenoyel.fr

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

- Apprendre la technique de la respiration et du placement de la voix.
- Gagner en capacité à être écouté et à transmettre votre message.
- Travailler la confiance en soi et vaincre sa timidité (entretien d'embauche, réunions, groupes de travail, téléphone...)
- Être capable de communiquer à l'oral aux financeurs ou de parler à ses salariés.
- Mettre à jour notre capacité à être en relation, à s'écouter, à oser s'affirmer tel que nous sommes.
- Prendre la parole en groupe (animation d'une conférence ou réunion) ou prise de parole en public (théâtre, concert...)
- S'exprimer avec calme et donner une intention à ses propos (parler plus fort sans s'abîmer la gorge...)
- Parler toute une journée sans se fatiguer la voix en gérant son souffle.
- Maîtriser sa voix en toutes circonstances (Gérer son stress, ses angoisses, ses émotions...)
- Révéler l'identité de sa voix par le biais de la technique.
- Éprouver l'apprentissage des nouvelles compétences devant le groupe.
- S'améliorer individuellement grâce aux conseils personnalisés du coach.

TARIFS

COACHING INDIVIDUEL (1 h) – 100 €

DEMI-JOURNÉE (minimum 2 personnes) – 500 €

JOURNÉE (minimum 2 personnes) – 1000 €

SESSION 2 JOURS (minimum 4 à 6 personnes) – 2000 €

Prise en charge possible par votre entreprise. Cette formation ne rentre pas dans les critères de financement de congés individuel de formation.

www.aurorenoyel.fr

Aurore Noyel – contact@aurorenoyel.fr

PLAN DE FORMATION

1 – DÉCOUVERTE DU CORPS INSTRUMENT – 4 H

a) Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire :

Établir un bilan vocal et analyser vos besoins en tenant compte de votre secteur d'activité professionnel ou privé et de vos interlocuteurs.

b) Échauffement corporel :

- Se relaxer, se détendre et se centrer
- Développer ses capacités de concentration
- Être dans l'instant présent

c) Explication du schéma corporel :

- La voix est un instrument. Il faut comprendre son fonctionnement

d) Apprentissage de techniques vocales et de la respiration :

- Comprendre la physiologie de l'appareil vocal et de la respiration
- Déterminer les caractéristiques de sa voix : timbre, hauteur, tessiture
- Prendre conscience des qualités expressives naturelles de sa voix et des muscles qui travaillent

e) Mise en application :

- Mise en pratique des exercices sur le texte
- Enregistrements audios et évaluation avec le stagiaire et le coach

2 – ANALYSE DU DISCOURS – 4 H

a) Suite de l'apprentissage de techniques vocales et de la respiration :

- Exercices liés au placement de la voix et de la respiration

b) Le texte :

- Comprendre et analyser le sens du texte
- Lui donner une interprétation et une musicalité
- Baliser les respirations et les mots clés
- Adapter le phrasé de son discours : prendre son temps, éviter de s'essouffler, de balbutier
- Gérer la portée de sa voix en contrôlant le volume et l'intensité en fonction de son public
- Relever et donner les informations importantes du discours

www.aurorenoyel.fr

Aurore Noyel – contact@aurorenoyel.fr

c) La posture :

- Adopter un style propre à sa personnalité en gommant les gestes parasites
- Avoir une posture élégante et affirmée en fonction de son interlocuteur

d) Gestion du stress :

- Affirmer ses idées et son point de vue
- Maîtriser sa voix dans le cadre de situations difficiles
- Gérer ses émotions

e) Mise en application :

- Mise en pratique des exercices sur le texte
- Enregistrements audios
- Évaluation avec le stagiaire et le coach

3 3 – LA DICTION – 2 H

a) Suite de l'apprentissage de techniques vocales et de la respiration :

- Exercices liés au placement de la voix et de la respiration

b) Les voyelles et les consonnes

- Travail sur les voyelles et les consonnes pour affiner sa diction et son articulation
- Projeter son énergie vers son auditoire grâce à la prononciation des mots
- Jouer de l'expressivité de sa voix
- Développer la cohérence mots/voix/comportements

c) Mise en application :

- Mise en pratique des exercices sur le texte
- Enregistrements audios
- Évaluation avec le stagiaire et le coach

4 – SYNTHÈSE ET RÉVISION – 2 H

a) Bilan stagiaire et coach

b) Mise en pratique de tout ce qui a été vu

c) Enregistrements audios et évaluation par le stagiaire et le coach

Tout cet apprentissage est construit autour d'exercices de chant et de théâtre, ludiques, créatifs et dynamiques. Il est accompagné de supports audios et de schémas. Une synthèse est remise à la fin de la formation.

Les heures de formations sont définies au préalable selon les besoins et le niveau du stagiaire.

www.aurorenoyel.fr

Aurore Noyel – contact@aurorenoyel.fr