

FORMATION VOIX ET IMAGE

SONIA MORGAVI

#PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Prendre la parole en public dans certaines situations professionnelles demande une bonne maîtrise de sa voix et de ses émotions.

Cette formation vous donnera des outils puissants pour développer votre charisme et convaincre votre auditoire

02

PROGRAMME OBJECTIFS

- Découvrir sa voix
- Utiliser la respiration diaphragmatique
- Comprendre l'anatomie de la voix
- Utiliser les différents registres de la voix
- Trouver sa posture de confort et utiliser l'espace
- Parler sans se fatiguer
- Varier le timbre
- Théâtraliser son discours
- Préparer son story telling
- Projeter et diriger sa voix
- Faire des nuances
- Stimuler l'écoute
- Donner du rythme à son discours
- Contrôler le souffle
- Gommer les tics verbaux
- Corriger les gestes parasites
- Soigner son image
- Gérer son trac

CONTENU SESSION / 1 12H

- Théorie et Pratique
- Description de l'anatomie de la voix
- Conscientiser l'action diaphragmatique, pelvienne et pneumo-costale, pendant la phonation
- Exercices: vocalises pour allonger le souffle, mobiliser la sangle abdominale pour muscler sa voix
- Exercice: "la pastille de menthe" ouvrir l'espace glottique, bâillement, résonance
- Exercice: repérage des respirations sur les textes
- Exercice: tonicité corporelle, alignement
- A partir d'un texte: diction, articulation, projection, variation de l'intonation, jeux de rôles
- Improvisations: "le dialogue de sourds"
- Proprioception des fondamentaux sur une présentation libre du stagiaire, adaptée aux compétences et nouvelles acquisitions
- Debriefing et conseils

03

CONTENU SESSION/2 12H

- Respiration diaphragmatique
- Inspiration profonde connectée au plancher pelvien
- Exercices: la sifflante
- Gestion du souffle, expiration contrôler dite de « l'apnée agréable »
- Exercice de Farinelli
- La trajectoire de l'air dans les résonateurs, le voile du palais, la bouche, l'espace pharyngé
- Exercice: "la pastille de menthe"
- La projection nuancée
- Exercices pratiques sur les registres: voix chuchotée, la voix mixte, voix de poitrine, voix d'appel: " Bonjour c'est moi!" " J'ai gagné"
- Comprendre le trac, analyser ses peurs
- Exercices de visualisation positives: la cible, le winner "yes!"
- Mobiliser sa concentration
- Exercice: les "5 sens"

Proprioception des concepts à la fin de la session, chaque stagiaire passe un cas pratique
Debriefing et conseils

CONTENU SESSION/3 12H

- Exercices: respiration diaphragmatique
- Gymnastique corporelle sur les muscles du chant, sangle abdominale, trapèze, intercostaux, plancher pelvien, transverses
- Exercices de théâtralité: jeux de rôles
- Orateur charismatique/public conquis, jouer les émotions
- Dynamiser le discours
- Exercice: jouer les silences, donner du rythme, faire des ruptures
- Exercice d'application avec un texte de présentation de stagiaire
- Préparation du storytelling à la table modèle « la petite sirène »
- Restitution du storytelling
- Diction sur les Alexandrin texte « Monologue de Thérémène » repérage de la place des voyelles et des consonnes
- Improvisations « la Plume » « le dialogue de sourd » « Voyage surréaliste et farfelu

Proprioception des concepts à la fin de la session avec mise en situation sur une présentation d'un sujet libre
Debriefing personnalisé à la fin de la session, conseils

04

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

MODALITÉS D'INSCRIPTION FORMATION INDIVIDUELLE

PUBLIC Toute personne désirant placer sa voix parlée et maîtriser les fondamentaux de l'art oratoire, pour convaincre son auditoire

PRÉ REQUIS : Aucun

PARTICIPANT : 1

DURÉE : 35 heures

TARIFS A partir de 2100€

LIEU DE LA FORMATION 2 square T. Judlin, Paris 15e

HORAIRES un rdv hebdomadaire d'1h30 du lundi au vendredi de 10h à 19h

Inscription à réaliser 1 mois avant le début de la formation.

 Pour les personnes en situation de handicap, nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter

Vous pouvez nous contacter au 06 79 63 93 77
<http://supravocal.com> soniamorgavi@gmail.com

MODALITÉS D'INSCRIPTION FORMATION COLLECTIVE

PUBLIC Toute personne désirant placer sa voix parlée et maîtriser les fondamentaux de l'art oratoire, pour convaincre son auditoire

PRÉ REQUIS Aucun

DURÉE 36 heures

TARIFS à partir de 360€ par stagiaires et par session de 12h

NOMBRE DE STAGIAIRES 8

LIEU DE LA FORMATION

Dans les locaux de l'entreprise

HORAIRES jours ouvrés entre 10h et 19h

Inscription à réaliser 1 mois avant le début de la formation.

 Pour les personnes en situation de handicap nous mettrons tout en oeuvre pour vous accueillir ou vous orienter

Vous pouvez me contacter au 06 79 63 93 77

<http://supravocal.com> soniamorgavi@gmail.com

MODALITÉS D'EVALUATION

FORMATION INDIVIDUELLE

- Quizz d'entrée et de sortie
- Validation : attestation de fin de stage mentionnant les compétences acquises

FORMATION COLLECTIVE

- Quizz d'entrée et de sortie
- Mini présentation en public : restitution d'un ou plusieurs textes travaillés pendant la formation
- Validation : attestation de fin de stage mentionnant les compétences acquises

SUPPORTS FOURNIS ET MOYENS TECHNIQUES MIS A DISPOSITION

- textes
- support de cours envoyé individuellement par mail à chaque stagiaire avant la formation.

MESURES SANITAIRES : Formation réalisée dans le respect des consignes sanitaires