

Travailler sa voix pour être plus efficace à l'oral

Programme de formation en présentiel

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Apprendre la technique de la respiration et du placement de la voix
- Gagner en efficacité 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 d'une 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 toute circonstances (gérer son stress, ses angoisses, ses émotions...)
- Révéler l'identité de sa voix par le biais de la technique
- Eprouver l'apprentissage de nouvelles compétences devant le groupe
- S'améliorer individuellement grâce aux conseils personnalisés du coach

Public visé et prérequis

- **Public visé** : tout public
- **Prérequis** : Aucun prérequis

Contenu de formation

- Découverte du corps instrument :
 - Echauffement corporel
 - Explication du schéma corporel
 - Apprentissage de techniques vocales et de la respiration
 - Exercices pratiques
- Analyse du discours :
 - Exercices liés au placement de la voix et de la respiration
 - Le texte : donner du sens au texte, lui donner une interprétation et une musicalité, baliser les respirations et les mots-clés, adapter le phrasé à son discours, gérer la portée de la voix en contrôlant le volume et l'intensité en fonction du public, relever et donner les informations

importantes du discours

- La posture : adopter un style propre à sa personnalité en gommant les gestes parasites et avoir une posture élégante et affirmée en fonction de son interlocuteur
- Gestion du stress : affirmer ses idées et son point de vue, maîtriser sa voix, gérer ses émotions
- Exercices pratiques
- La diction :
 - 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 et Exercices pratiques

Moyens permettant le suivi de la formation

- **Suivi de l'exécution** : signature des feuilles d'émargement par demi-journée (horaires) par les stagiaires et le formateur.

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 1 journée (7 heures)
- **Période de réalisation** : Lundi 17 Novembre 2025 à Angers et Mardi 18 Novembre 2025 à Orvault
- **Horaires** : 9h-12h30 et 13h30-17h00.
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : Présentiel en interentreprise
- **Lieu de formation** : Angers : 47 avenue du Grésillé 49000 ANGERS et Orvault : 6 Rue Louis Blériot 44700 ORVAULT

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**