

FORMATION LA VOIX OUTIL DE COMMUNICATION

Réf: CFV1

Objectifs

Maîtriser son outil voix pour développer l'impact de sa communication
Se doter des compétences clés en expression orale pour évoluer
Gagner en confiance pour progresser

Profil stagiaire

Tout public devant prendre la parole en public ou pour porter des messages

Durée

2 jours

Programme

Les fondamentaux de la communication

Mesurer l'impact de sa communication sur son interlocuteur

Ecouter et observer pour développer une bonne communication interpersonnelle
Communication verbale et non-verbale

Mieux se comprendre pour éviter les obstacles

Mettre en place une communication gagnante-gagnante

Identifier les écueils d'une mauvaise communication

Prévenir les conflits par une communication adaptée

Etablir des rapports de confiance avec ses interlocuteurs

Découvrir et maîtriser sa voix

Découvrir sa voix et la corporalité de sa voix

Respirer pour mieux s'exprimer

Gérer son stress

Gérer son émotion

Utiliser le silence

Améliorer sa prononciation, son débit

Savoir poser sa voix

Maîtriser la posture

Compétences visées

- être à l'aise à l'oral en toutes circonstances
- découvrir ses freins personnels et les surmonter
- gagner en confiance
- Instaurer une relation de confiance avec son entourage professionnel

Le + Pédagogique

Cette formation est basée sur une alternance de théorie, d'exercices, d'expérimentations, de témoignages (musicothérapie, exercice de mise en voix, découvrir sa voix)