

FORMATION
COACHING VOIX

❖ **Objectifs :**

- ❖ **Savoir poser correctement sa voix.**
- ❖ **Développer les potentiels harmoniques de sa voix**
- ❖ **Préserver ses ressources vocales.**
- ❖ **Enrichir l'expressivité de voix.**

❖ **Outils et méthodes :**

- Une dynamique forte basée sur l'expérimentation et l'interactivité.
- Des apports que les participants s'approprient **spontanément par l'expérience.**
- L'alternance d'exercices **théoriques et d'autres centrés sur des bénéfiques professionnels.** A l'aide d'exercices inattendus et progressifs mais également de mises en situation et de jeux de rôle, les participants sont amenés à valoriser les potentiels expressifs de leur voix, de leur concentration. L'intérêt de ce corpus pédagogique est de favoriser l'expérimentation des participants. **De nombreux trainings seront basés sur la mise en situation professionnelles.**

❖ **Format :** **INDIVIDUEIL**

Durée : 1h30 / 1 séance

Lieu : PARIS, dans un studio professionnel.

Le nombre de séance est adapté, sur mesure, en fonction du niveau et des objectifs du participants.

PROGRAMME :

❖ **Savoir poser correctement sa voix.**

▪ **Prendre conscience de son identité vocale et l'accepter**

- Prendre conscience de sa voix et de ses qualités vocales naturelles.
- Maîtriser les accents naturels et expressifs de sa voix (*timbre, modulation, portée*).

▪ **Maîtriser et développer les atouts de sa voix**

- Connaître sa voix en la ressentant physiquement (*identification des résonateurs*).
- Développer les ressources de sa voix par la maîtrise et la gestion du souffle (*respiration ventrale*).

▪ **Préserver les atouts de sa voix**

- Connaître, identifier l'amplitude des ressources harmoniques de sa voix.
- Etre conscient du bon placement de sa voix pour parler sans se fatiguer et éviter le surmenage vocal.

Méthode : *Exercices sur la prise de conscience et maîtrise du cycle respiratoire optimisé (inspiration/expiration).*
Exercices vocaux impliquant tout le corps verbal et non verbal (encrage, placement du dos, souplesse de la conduite du souffle, sollicitation équilibrée des résonateurs)

❖ **Enrichir l'expressivité de voix.**

▪ **Savoir capter l'attention et convaincre grâce à la voix**

- L'articulation : Appuyer les consonnes pour être mieux compris.
- le rythme (*tempo, gestion des silences*) : Gérer le rythme et les silences dynamisent la parole et valorisent un mot, une phrase, une idée clés.
- La modulation : Adapter l'intensité de sa voix en fonction du nombre de personnes présentes et de la configuration de la salle.

▪ **Développer sa présence, son charisme avec sa voix :**

- Travailler la fluidité et l'énergie de sa voix : Transmettre son message avec efficacité.
- Habiter sa voix et son discours avec ses émotions : Capter l'attention et remporter l'adhésion.

Méthode : *Exercices de prise de parole, simulations professionnelles.*



Tel. 06 60 43 33 01
Mail. jjlapierre@orange.fr

- ▶ **Artiste Lyrique :**
 - Chœur de la Garde Républicaine, de l'Opéra Comique.
 - Soliste à l'Opéra d'Agen, Bordeaux, Théâtre Lyrique des Yvelines.
 - Professeur de chant.
 - Chef de Chœur.
- ▶ **Comédien :**
 - Auteur/interprète de pièces de théâtre (cf. www.operabaffes.com)
 - Comédien – Mise en scène – Conduite d'acteur.
- ▶ **Consultant/Formateur :**
 - Fondateur d' « A Portée de Voix » (www.aporteedevoix.com)
- ▶ **Expert « VOIX & Leadership » à l' APM**
(*Ass. Progrès du Management – 7000 membres cadres dirigeants en France et pays francophones*)
- ▶ **Extraits Conférences :** www.youtube.com (jean-jacques lapierre)

❖ **Ex. Références Clients :**

➤ **Communication et expression orales**

Fonctions : Commerciaux, consultants

- Clients : CFF, JC DECAUX, PriceWaterHouseCooper...

Fonctions : Relation Client

- Clients : FREE, NESPRESSO France, DESCOURS & CABAUD...

Fonctions : Managers

- Clients : AIRBUS Group, DISNEY Resort, HEC (*Prog.MBA*) ...

Fonctions : Dirigeants d'entreprises (Coaching individuel)

- Clients : ENGIE, KONICA Minolta, TOSHIBA...

Fonctions : Officiers Supérieurs et Généraux

- Clients : Ministère des Armées (*MIRVOG*)

➤ **Cohésion d'équipe – Conférence - Evènementiel :**

- Conférence : **ENA LA POSTE, CJD (Centre Jeunes Dirigeants d'entreprises)...**
- Team-building : **HEC, ESSEC, Univ.Paris Dauphine, S.N.C.F, NEXANS, Orange ...**

➤ **Autres :**

Fonctions : Avocats

- Clients : Ecole de formation d'avocats HEDAC - ERAGE

Fonctions : Etudiants

- Clients : INSEEC Paris Business School, Université Paris V Descartes

Fonctions : Médiateur familiaux

- Clients : Université Paris X Nanterre.