

Conférence interactive :
**« Découvrir et développer
les potentiels de la Voix »**

*"La Voix est généreuse quand elle est l'extension engagée,
intime et ultime de soi vers l'autre"*

Durée de la conférence : Entre 1h et 2h. Nombre de participants entre 20 et 200 personnes.

Mots clefs :

Voix – Emotion - Prise de parole en public – Charisme – Energie - Efficacité –
Communication – Gestion du stress – Cohésion d'équipe - Leadership

Présentation du thème :

- **Pourquoi être intéressé par le sujet ?**
 - Le fonctionnement de la voix reste pour la plupart des personnes une énigme. Cela génère des a priori forts et des inhibitions.
 - La voix est le vecteur originel de la communication orale. On ne sait pas comment fonctionne la voix ce qui crée des inhibitions « je n'ai pas de voix » ma voix ne porte pas.
 - Bien s'exprimer à l'oral est un enjeu professionnel.
- **Quels sont les problématiques traitées ?**
 - Les enjeux tactiques de l'oral.
 - Le fonctionnement physique de la voix.
 - Prendre conscience des potentiels expressifs de la voix.
 - Développer l'impact de sa voix dans la communication orale.

Présentation de la cible et des objectifs :

- **A qui cette conférence s'adresse-t-elle ?**
- Toutes personnes, cadres et non cadres développant dans leurs activités des actions et relations commerciales.
- Personne ayant une activité dans l'éducation, formation.
- Avocats.
- Dirigeants, cadres, managers (*soit pour des nouveaux entrants, soit pour des prises de poste, et/ou avec les besoins de faire des progrès rapides*).

- **Objectifs :**
- Faire interagir le public.
- Faire partager l'expérience d'un expert.
- Prendre conscience et optimiser les ressources de sa voix : améliorer sa communication orale.
- S'affirmer grâce aux potentiels de sa voix : développer la confiance en soi et son impact personnel.
- S'impliquer émotionnellement et physiquement ensemble : créer de l'échange et de l'interaction.
- Associer des profils différents dans une expérience collective : avoir un référent commun.

- **Fondement Pédagogique :**
- Participation active des participants.
- Alternance théorie/pratique.
- Dynamique du groupe.

- **Qu'auront appris les participant(e)s à l'issue de la conférence ?**
- Prise de conscience de ses potentiels vocaux.
- Maîtriser sa voix pendant des interventions orales.
- Savoir être et rester dans l'échange par la voix.
- L'unité du corps et du mental est un vecteur d'efficacité professionnelle
- A gérer leurs émotions, le stress, en s'appuyant sur la respiration et une visualisation positive.

Présentation du programme détaillé :

- **Découvrir les caractéristiques et le fonctionnement de la voix.**
 - Le fonctionnement de la voix s'apparente à celui d'instrument de musique (ex : *violon*).
 - La voix est une onde acoustique issue de la vibration des cordes vocales et l'action du souffle.
 - Les harmoniques de la voix prennent naissance par les vibrations du corps.
- **Développer et savoir valoriser les potentiels de la voix.**
 - Prendre conscience et maîtriser les accents naturels et expressifs de la voix (*timbre, modulation, portée*) :
 - Connaître sa voix en la ressentant physiquement grâce à la vibration des os du visage.
 - Augmenter la portée de la voix par la décontraction et la gestion du souffle.
- **Voix et communication**
 1. Faire exister.
 - Regarder avec l'intention de vouloir regarder
 2. Projet émotionnel.
 - Identifier en amont de sa prise de parole, dans son contenu les émotions à exprimer sur tels mots, telles phrases.
 3. S'engager.
 - Modifier l'intensité de sa voix en fonction du nombre de personnes dans le public et volume/espace
 4. Se concentrer.
 - Bien respirer pour être physiquement calme et fluide.
 5. Voix
Ne pas appuyer sa voix dans le grave, ne pas « grossir » sa voix.
- **Voix et synchronisation**
 - Prendre conscience de l'unité provenant du groupe et de la notion d'« intelligence collective ». S'impliquer émotionnellement et physiquement ensemble pour créer de l'échange et de l'interaction. Associer des profils différents dans une expérience collective afin d'avoir un référent commun.