



# Programme de formation

## Positionnement voix Off, enregistrement audio

### Les objectifs de la formation

1. Savoir poser sa voix et s'ancrer pour prendre la parole avec confiance
2. Développer la qualité de l'expression orale
3. Moduler et projeter sa voix pour renforcer l'impact de la parole
4. Gérer ses émotions pour s'exprimer pleinement à travers sa voix
5. Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix
6. Savoir utiliser consciemment sa voix et son expression non verbale et pouvoir les moduler en fonction du message à passer
7. Acquérir les outils et les méthodes nécessaires pour gérer son stress

### Les contenus de la formation

#### Identifier l'impact de sa communication verbale et non verbale

- Connaissance et valorisation de ses points forts
- Conscience de ses pistes d'amélioration
- Points de vigilance à observer

#### Gérer ses émotions pour gagner en aisance

- La dynamique -Pensée-Emotion-Sensations corporelles- impact
- Les trois phases du stress
- Les effets des émotions sur notre communication
- Techniques d'ancrage pour se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Méthodes pour favoriser une meilleure adaptation et une meilleure récupération
- Utiliser des techniques simples pour diminuer son stress de façon durable

#### Prendre conscience de sa respiration pour maîtriser sa voix

- La Respiration abdominale et costale
- Placement du souffle pour projeter sa voix sans la forcer
- La Posture : adopter une bonne posture physique pour favoriser l'émission de la voix
- Le Souffle : respirer pour se détendre et contrôler son souffle pour parler sur l'expiration
- Echauffement pour faire résonner sa voix

### Travaux pratiques

Exercices de relaxation et de respiration, travail sur le renforcement de ses appuis.

## Travailler la fluidité et l'énergie de sa voix pour transmettre son message avec efficacité

- Diction : travailler son articulation pour être mieux compris
- Projection de la voix
- Maîtrise du débit et modulation de la voix : alterner le rythme pour éviter la monotonie
- Variation des intonations et des intentions, utilisation des silences pour gagner en force de conviction et rendre son intervention vivante
- L'impact du non verbal sur la voix
- L'expressivité et le sourire qui s'entendent à l'antenne
- Mise en valeur du message

## Cas pratiques expérimentation d'outils et d'astuces pour

- Se relaxer, se détendre et se centrer
  - Développer ses capacités de concentration
  - Être dans l'instant présent, ne pas se laisser perturber
  - Parler d'une voix claire et affirmée
- Jouer de son expressivité pour rendre sa parole vivante

## Nos principes d'action

### Pédagogie active et participative :

- Méthode active où chacun repère et expérimente des voies créatives concrètes et adaptées à son besoin. Alternance d'exercices et de temps d'analyse.
- L'entraînement est le levier majeur de la formation, il permet d'acquérir des outils concrets, pratiques, simples et efficaces.

## Évaluation

- Evaluation formative : en début de formation par le stagiaire.
- Evaluation sommative : Par le biais d'un questionnaire et d'une mise en situation
- Evaluation à froid à 3 mois.
- Attestation de stage
- Feuille de présence
- Certificat de réalisation

## Les outils

- Des vidéos
- Ordinateur, vidéoprojecteur
- Matériel enregistrement du client

## Le public concerné

- Intégratrices multimédia
- Programme accessible aux personnes handicapées : nous [consulter](#)

## PRE-REQUIS :

- Aucun

## Le lieu

- Formation chez le client

## La durée et les horaires

- 2 jours soit 14 heures de formation

## Le formateur

Laurence Brunel, formatrice « GM ! Conseil Formation », formatrice en communication et efficacité personnelle.