



La prise de parole en public

LA VOIX, EN FAIRE UNE ALLIÉE (3H30)

Objectifs

- Connaître sa voix.
- Parler sans se fatiguer.
- Faire porter sa voix sans forcer.
- Enrichir sa texture vocale.

Contenu

Respiration

Réapprendre la respiration basse et la respiration pleine.

Maîtriser son stress.

Mises en pratique : nombreux exercices.

Projection de la voix

Décoincer mâchoires, tendons, larynx.

Muscler l'appareil phonatoire.

Ouvrir les résonateurs.

Timbre

L'enrichir.

Le nuancer.

Souplesse

Varié et moduler sa voix.

Méthode

Alternance de théorie et de mises en situation avec et sans caméra. Mises en commun et formalisations par l'animatrice.

Evaluation

Durant la formation : mises en situation permettant de mesurer les progressions par étapes.
Evaluations et formalisations par l'animatrice.

Support

Un Guide **sur la voix** sera distribué aux participants à l'issue de la formation.

Formatrices

Béatrice Toulon/Perrine Hanrot.

Infos pratiques

12 personnes maximum.

Toutes les personnes désireuses d'acquérir plus d'aisance, de puissance et d'expression dans leurs prises de paroles. Pas de prérequis.

Lieu : Paris, régions.

Tarifs

Inter : 400€ /pers.

Intra et individuels. Nous consulter : contact@maestria-consulting.com.