

# LA VOIX, UN OUTIL PROFESSIONNEL ET RELATIONNEL POUR

s'affirmer dans sa fonction au quotidien

## OBJECTIFS :

- Améliorer et développer une communication verbale authentique, sensible et performante,
- Gérer ses émotions pour s'exprimer pleinement,
- Savoir poser sa voix pour l'utiliser confortablement, durablement et l'ajuster aux enjeux relationnels,
- S'affirmer et trouver plus de présence avec vos interlocuteurs ou votre auditoire,
- Intégrer les 3 axes d'une écoute équilibrée et fonctionnelle : écouter, s'écouter et être écouté,
- Utiliser des techniques respiratoires, corporelles et vibratoires pour se ressourcer au quotidien.

## COMPETENCES VISEES :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Prendre la parole en contenant leur état émotionnel,
- Identifier, accueillir et transformer certains malaises vocaux,
- S'exprimer avec aisance, expressivité et efficacité en s'adaptant aux enjeux présents,
- S'affirmer dans leur fonction grâce à leur qualité d'être et de présence,
- Déployer une bonne qualité d'écoute relationnelle,
- Se ressourcer quotidiennement ou rapidement par la voix et se préparer à prendre la parole.

## PUBLIC :

- Toutes personnes souhaitant s'affirmer avec sa voix.
- Salariés, non-salariés ou demandeurs d'emploi.

## PREREQUIS :

Sans prérequis.

## OUTILS ET METHODES MOBILISES :

Méthode active et participative. Exercices en individuel, en sous-groupe et en groupe complet. Pratiques sous forme d'explorations et de jeux / Mises en situations concrètes / Partages verbaux de l'expérience / Théorie issue de la pratique. Méthode vocale originale ludique et en conscience axée sur la corporalité vocale, l'écoute, la créativité et l'expressivité. Cette méthode intègre un travail postural, des techniques respiratoires et vibratoires, des clés de gestion des émotions, de la technique vocale voix parlée et voix chantée, de la technique de « prise de parole en public » et des techniques d'écoute.

## DUREE :

**2 jours soit 14 heures.**

## DATES DE FORMATION ET DELAIS D'ACCES :

Une planification semestrielle des actions de formations et du nombre d'inscrits est accessible. Prendre contact directement avec l'ASCAPE pour les prochaines sessions.

## MODALITES D'ACCES :

- **Présentiel,**
- **Groupe de 4 à 8 participants.**

## LIEU DE REALISATION / ACCESSIBILITE :

ASCAPE ANGERS  
Espace Frédéric Mistral  
4 Allée des Baladins – 49000 ANGERS

**Formation accessible aux personnes à mobilité réduite et ouverte aux autres situations de handicap, nous contacter au préalable pour une étude personnalisée.**

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### RECONNAITRE LES ENJEUX VOCAUX ET IDENTIFIER SES BESOINS DANS LE CONTEXTE PROFESSIONNEL ET RELATIONNEL :

- Reconnaître et déterminer la voix comme un outil professionnel et relationnel.
- Mesurer l'impact de sa qualité vocale actuelle dans sa communication orale et identifier ses besoins.
- Préparer et explorer son corps comme l'instrument central de sa voix.
- Comprendre le fonctionnement physiologique simplifié de la voix pour émettre un geste vocal sain.

### LA VOIX, UN MOYEN D'EXPRESSION ET DE COMMUNICATION :

- Préparer sa voix par des mises en disponibilité mentale, émotionnelle et corporelle.
- Expérimenter les potentialités expressives et émotionnelles de la voix.
- Exprimer, accueillir, identifier et contenir les émotions générées par la voix ou la prise de parole en public.
- S'affirmer, prendre sa place en se reliant au plaisir de dire, d'être regardé et écouté.
- Identifier et intégrer les 3 axes d'une écoute équilibrée et fonctionnelle : écouter, s'écouter et être écouté.
- Explorer, conscientiser et libérer le geste vocal pour trouver de l'aisance et de la puissance vocale.
- S'entraîner sur la base de la phonétique articulatoire pour un discours intelligible, sonore et efficace.
- Apprendre à rendre congruent le ton de sa voix et l'intention verbale reliés aux enjeux et aux contextes professionnels et relationnels.
- Trouver de l'aisance et de la présence avec ses interlocuteurs.

### LA VOIX AU QUOTIDIEN DANS SA FONCTION :

- Mémoriser et théoriser les outils découverts et expérimentés pendant la formation.
- Intégrer les outils en les appliquant à des mises en situations concrètes.
- Identifier les points forts et les possibilités d'amélioration de sa voix et de sa communication orale.
- Élaborer un rituel personnel pour se ressourcer, se préparer et se relier à sa voix au quotidien.

## COÛT DE LA FORMATION :

- Coût inter-entreprises : 910 € par participant
- Coût intra-entreprise : 2310 €

Organisme non assujéti à la TVA – Article 261-4a du CGI

## MODALITES DE FINANCEMENT POSSIBLES :

- Le plan de développement des compétences (OPCO),
  - En autofinancement,
  - Un financement entreprise.
- Pour plus d'information, vous pouvez prendre contact directement avec l'ASCAPE.

## MODALITES D'EVALUATION :

L'acquisition des compétences se fera tout au long de la formation.

La formation fera l'objet d'une autoévaluation au début et à la fin de la formation et d'une évaluation par le formateur à l'issue de la formation.

Un certificat de réalisation sera remis au participant à l'issue de la formation. Cette formation ne fait pas l'objet d'un titre ou un diplôme.

## INTERVENANTE :

**Mathilde PIFFETEAU** : Chanteuse lyrique, professeure de chant, coach vocale et formatrice en Expression Vocale voix parlée/voix chantée.

Riche de son parcours personnel, artistique et pédagogique, elle transmet aux professionnels et aux amateurs, une approche vocale vivante, en conscience et ludique axée sur la corporalité, l'écoute, l'expression et la créativité afin que la voix redevienne porteuse de sons, de sens et d'envies !

## NOUS CONTACTER :

02 41 60 43 20  
[www.ascape49.org](http://www.ascape49.org)  
[contact@ascape49.fr](mailto:contact@ascape49.fr)

