

PROGRAMME DE FORMATION

Prise de parole par la Voix et Le Souffle

Formation certifiante éligible au CPF

Certification « Améliorer votre capacité à communiquer et à convaincre » – réf. RS5004

Voix et Souffle est une méthode pédagogique développée par la chanteuse Louise Vertigo à partir de son expertise de chanteuse-autrice-compositrice-interprète, des arts martiaux et de la méditation. Cette formation repose sur une approche globale en lien avec le souffle profond qui mêle techniques de posture corporelle et de construction de la voix. Elle permet d'obtenir un bon placement de la voix durablement, un timbre riche, d'acquiescer de la fluidité vocale et corporelle, d'avoir plus de charisme, de se ressourcer et d'évacuer le stress. Elle permet de communiquer de manière authentique.

Public concerné :

La formation s'adresse à toute personne amenée à communiquer et à convaincre dans un cadre professionnel : entretien, négociation, prise de parole, réunion, soutenance d'appels d'offres...

Prérequis : être en posture de communiquer et convaincre

Objectifs de la formation

- **Avoir une voix impactante** : préparer sa voix et son corps à la prise de parole en s'appuyant sur des techniques vocales, des exercices de respiration et un travail sur la posture physique afin d'éviter la fatigue vocale, faciliter le débit de parole.
- **Être performant durant ses prises de parole** : dépasser les difficultés personnelles éprouvées dans la communication, rester positif dans sa prise de parole en public, mobiliser le corps, la gestuelle, les expressions du visage, le regard, la respiration pour appuyer son discours.
- **Capter l'intérêt du public** : se présenter de manière synthétique pour ne pas perdre l'attention de son auditoire, parler avec aisance pour faciliter la réception du message, adapter le rythme de son phrasé pour rendre son discours plus vivant, poser la voix sur le souffle pour installer un climat propice à l'écoute.
- **S'adapter à diverses situations de communication et d'interaction** en dégageant l'intellect des émotions afin de communiquer de manière optimale en mobilisant toutes ses compétences pour interagir efficacement avec les autres.

Organisation de la formation

Type : formation professionnelle continue, inter-entreprise, en présentiel

Durée :

A) 32 heures sur 2 mois

- 14 heures de séminaire collectif sur 2 jours consécutifs (9 stagiaires maximum)
- 18 heures de séances individuelles de 3 heures (en binôme)
- Passage de la certification

B) 26 heures sur 2 mois

- 14 heures de séminaire collectif sur 2 jours consécutifs (9 stagiaires maximum)
- 12 heures de séances individuelles de 3 heures (en binôme)
- Passage de la certification

Possibilité d'adapter le nombre d'heures selon vos besoins.

Programme du séminaire :

1. Méthodologie de préparation vocale
 - a. La respiration
 - Développer l'écoute intérieure et le calme
 - Développer la respiration
 - b. Le fonctionnement de la voix
 - Apprendre à placer sa voix
 - Enrichir son timbre (lecture en mode recto ton ou technique de vibrations bouche fermée), développer l'impact de la voix.
 - Les pauses et l'articulation
 -
2. Méthodologie de préparation corporelle
 - a. Construire la posture corporelle : verticalité et ancrage
 - b. Dénouer les tensions corporelles
3. Méthodologie de communication
 - a. L'art oratoire et les techniques de communication non-verbales
 - b. Rester positif en cas d'opposition
 - c. Les points d'appuis durant une prise de parole : la voix, le souffle et le regard
 - d. La présence
 - e. Le rôle de l'intention

Lieu de la formation : Paris, l'adresse des salles sera précisée sur le planning individuel transmis une quinzaine de jours avant le début du séminaire,

Dates de formation : plusieurs sessions tout au long de l'année,

Modalités d'inscription a la formation : via la plate forme <https://www.moncompteformation.gouv.fr> ; pour s'inscrire un entretien téléphonique préalable avec la référente pédagogique est nécessaire.

Délais d'accès : minimum 11 jours ouvrés avant la date théorique d'entrée en formation (obligation légale)

Tarifs : 100 € net/heure

Méthodes mobilisées : livret pédagogique, fichiers audio, vidéos, exercices pratique, mises en situation.

Modalités d'évaluation : tout au long de la formation au travers d'exercices de mise en pratique + passage de la certification.

Accessibilité : contacter le référent handicap de la voix et le souffle pour obtenir les compensations disponibles

Formateurs :

Louise Vertigo : chanteuse autrice compositrice et interprète, musiques actuelles et créatrice de l'approche voix et souffle et de l'émission "respirations" sur aligre fm. L.p : femme fin de siècle (label yellow/ east west) - louise vertigo éponyme (musiques hybrides/ delabel) - les branches des arbres se soulèvent ... Le chant du monde/ harmonia mundi- élixir haut, label 10h10/ sony).

Madame Véronique Widock : diplômée du conservatoire national supérieur d'art dramatique, actrice et metteuse en scène, fondatrice du hublot et de la compagnie des héliades. Elle est formée et diplômée en voix et souffle.

Monsieur Lionel Robert : comédien, pédagogue en respiration diaphragmatique profonde à « l'école de la respiration Sandra-romond ». Il est formé en voix et souffle.

Contacts :

Référent pédagogique : madame Vertigo / louise@louisevertigo.com

Référent administratif : madame Vion / lvels@bv-assist.com

Référent handicap : madame Lievens / j.lievens@laposte.net

Site internet :

<https://www.voixetsouffle.com>

Certification :

Intitulé de la certification :

« améliorer votre capacité à communiquer et à convaincre » – réf. Rs5004

Lien vers la fiche et le référentiel de la certification :

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/5004/>

Compétences visées :

1. Choisir le bon mode de communication par rapport au contexte et aux enjeux de l'intervention pour optimiser la transmission d'une information dans le respect des lois de la communication verbale
2. Concevoir l'accroche d'une prise de parole en public en utilisant les techniques de communication permettant d'illustrer son message en associant le ton et la gestuelle au contenu afin d'attirer l'attention des interlocuteurs et de faire passer des messages importants.
3. Défendre oralement une argumentation percutante en utilisant les techniques de persuasion et en veillant à l'adéquation entre le fond et la forme de l'intervention, afin de faire basculer une décision et de convaincre ses interlocuteurs dans la durée
4. Adapter son argumentation face aux objections déstabilisantes en utilisant une stratégie de questionnement tout en préservant un échange constructif afin de rassurer et de convaincre définitivement son interlocuteur

Modalités d'inscription a la certification :

Le bénéficiaire complète un formulaire d'inscription à l'épreuve de certification en début de cycle de formation.

Pour tout renseignement complémentaire adresser un e-mail à voixetsouffle@orange.fr