

SE FORMER POUR DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES RELATIONNELLES ET SA COMMUNICATION

Développer son potentiel et sa confiance en soi

DÉVELOPPER LES POTENTIALITÉS DE SA VOIX

Cette sensibilisation à la technique vocale psycho-corporelle vise à optimiser son geste vocal, au service d'une meilleure communication.

PUBLICS

- Cette formation est ouverte aux professionnels de la santé, de l'éducation, de la rééducation, de l'intervention psycho-sociale, de l'art, de la communication..., pour lesquels la voix est un outil de travail et qui sont désireux d'améliorer la qualité de leur voix (qu'elle soit parlée ou chantée), et de développer un savoir-faire vocal, mobilisable face à des publics tels que des auditeurs, des stagiaires, des enfants, des élèves, des patients.
- Elle est aussi ouverte à toute personne en reconversion vers un projet nécessitant de développer des compétences autour de la voix. Aucune connaissance musicale ni vocale n'est requise. Le travail est adapté au potentiel de chacun.

OBJECTIFS

- Découvrir l'impact de la voix dans les relations aux autres
- Apprendre à parler, lire un texte ou chanter, de façon ajustée face à un public
- Permettre à chacun de découvrir et déployer son potentiel vocal
- Optimiser les temps de communication par la prise de conscience de sa façon de communiquer oralement, en s'appuyant sur sa voix sur sa respiration et son ressenti corporel
- Acquérir ou retrouver de l'assurance dans les situations de prise de parole
- Transformer le trac en énergie positive et productive
- Prendre sa pleine place vocale, que ce soit dans ou face à un groupe

CONTENU

- La voix au quotidien : exploration et prise de conscience de notre palette vocale, optimisation de ce savoir-faire
- Souffle : à l'écoute de nos différentes respirations pour un meilleur ajustement postural, en accord avec la situation
- Posture ancrage, verticalité et ouverture par la conscience des chaînes musculaires au service de l'expression du chanteur-orateur points d'appui, amplificateurs et résonateurs. Mise en évidence de la relation entre les sons et le corps
- Connaissance théorique du phénomène vocal et des effets dans la relation. Mise en évidence de l'impact de la qualité des sons émis sur la réceptivité corporelle et émotionnelle

MÉTHODE

Exploration de la voix parlée et chantée en collectif et en individuel : vocalises, lecture, partage de chants simples à une ou plusieurs voix, improvisations libres. Ces expériences créatives, jeux vocaux, mélodies et rythmes seront témoins et moteurs d'un ajustement en profondeur.

21h – 3 jours