



OSER VOTRE VOIX ET SON EXPRESSION AUTREMENT

Atelier Chant ou Théâtre

Exemple format type 1 journée - 12 personnes maximum

- ~ Comment se préparer physiquement à la prise de parole avant une intervention ?
- ~ Comment libère-t-on son geste et sa parole ?
- ~ Comment apprendre à maîtriser sa voix et sa respiration ?
- ~ Comment tirer parti de son image et l'enrichir ?
- ~ Quelles sont les limites de son potentiel de communication ?
- ~ Quelles sont nos limites quand on devient le centre d'intérêt ?
- ~ Comment gérer son patrimoine émotionnel ?

Descriptif

Cercle de paroles avec les attentes et objectifs de chacun

Préparation physique à la prise de parole

Introduction et découverte des facteurs à prendre en compte: le volume de la respiration, la portée du souffle, la hauteur de voix, la diction, le débit et les rythmes de la parole, la modulation de la voix, les changements de ton, l'utilisation des silences...

Identification des besoins et suggestion d'exercices

Panel d'exercices pour savoir utiliser efficacement la communication verbale et non-verbale, le vocabulaire (expressions à éviter / à utiliser), les messages verbaux (argumentation, mots-clefs) et les messages non verbaux (attitude, gestuelle, regard)

Préparation personnelle en apprenant à se mettre en scène

Jeux de rôles de positionnement face au public pour prendre la parole, prendre "le pouvoir"

S'affirmer et garder le contrôle lors d'une intervention tout en faisant passer des messages

Travailler sa concentration et sa maîtrise de soi. Déceler et prévenir les premiers symptômes du trac.

Préparation du plan individuel d'actions et bilan de la journée