



FORMATION

UNE PRISE DE PAROLE, AUTHENTIQUE ET ASSURÉE



PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés, chefs d'entreprises, indépendants ou demandeurs d'emploi
- Si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez nous contacter. Nous analyserons ensemble la demande, en collaboration avec notre référente handicap, Mme LOBREAU joignable par email pascale.lobreau@alfepn.normandie.fr



NIVEAU ET PRÉ-REQUIS

- Tous niveaux
- Disposer d'un matériel informatique adéquate aux sessions visio (ordinateur, micro-casque)

OBJECTIFS PRINCIPAUX

- Développer son aisance à la prise de parole en public
- Connaître les gestes santé vocale
- Apprendre à porter sa voix

DURÉE DE LA FORMATION

Elle est de 40 heures réparties sur 3 mois maximum (environ 3h/semaine) :

Réparties comme suit :

20h tutorées

20h de travail individuel + plateforme

DÉLAI D'ACCÈS

Un délai incompressible de 3 semaines est nécessaire entre la prise de contact et le début de la formation

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le ou la stagiaire sera filmé.e dans sa prise de parole à son entrée en formation et à sa sortie de formation. Les progrès seront alors mis en lumière.

TARIF

1800€ TTC



RESSOURCES À DISPOSITION

- Un reporting assuré par la formatrice à l'aide d'un document partagé
- Une plateforme protégée par un mot de passe héberge les livrets de formation pour assurer une expérience pédagogique optimale



ENTRETIEN VISIO AVEC LA FORMATRICE

Un entretien visio (offert) est nécessaire, il permet de

- définir les besoins
- présenter le programme de formation
- d'appréhender l'utilisation des ressources
- d'accéder au calendrier de réservation



ÉVALUATION

Un test d'entrée et de sortie sera réalisé afin de mesurer la progression



PROGRAMME

L'anatomie

- Connaître l'organisation de l'organe vocal
- Gérer la respiration ventrale et la détente
- Mettre en place un soutien efficace pour permettre un bon positionnement de la voix
- Gérer son twang pour assurer une santé vocale optimale
- Être capable de choisir du métal ou du Twang

Les caractéristiques de la voix

- Être capable de varier la mélodie produite par la voix pendant une prise de parole (le volume de la voix, la hauteur de la voix et la couleur de la voix)
- Être capable de varier la rythmique dans la transmission du message (accélération, ralentissement, pauses et étirement)

La préparation mentale

LES OBJECTIFS

- Identification des objectifs
- La rencontre de la problématique (difficultés, blocages...) -Les étapes (sous-objectifs à la préparation) -L'élément perturbateur majeur

LA CONFIANCE

- La confiance
- Identification des ressources (Int. Ext) -Les outils à utiliser (ACHID et OPEC) -Le plan d'action

LA RÉPONSE

- La réponse
- Travail avec le support (texte) -Le corps / la présence -La visualisation -L'ancrage (exercices pratiques)

LES NIVEAUX

	SPEAKER ÉLÉMENTAIRE	SPEAKER INDÉPENDANT	SPEAKER EXPÉRIMENTÉ
DANS LE CERCLE PROCHE ET CONNU <i>(Famille & amis)</i>	<p>Peut s'exprimer en éprouvant des difficultés si la situation de communication n'est pas considérée comme idéale dans sa perception (tensions, incompréhensions etc.)</p>	<p>Peut s'exprimer et parvient à maintenir une prise de parole fluide malgré quelques difficultés de communication. Se sent submergé une fois la conversation close</p>	<p>Peut s'exprimer avec grande aisance et parvient à désamorcer une situation de communication difficile</p>
DANS LA VIE QUOTIDIENNE EXTÉRIEURE <i>(commerçants, opérateurs, banquiers, etc.)</i>	<p>Ne peut pas s'adresser à des tierces personnes. Ressent un inconfort conséquent dans sa vie sociale extérieure</p>	<p>Peut échanger et formuler des requêtes simples pour parvenir à se procurer les éléments de vie quotidienne extérieurs nécessaires.</p>	<p>Peut s'exprimer avec aisance dans toutes les situations extérieures et avec tous les interlocuteurs.</p>
AU TRAVAIL <i>(collègues, hiérarchie, réunions, conf-calls...)</i>	<p>Ne peut pas faire entendre ses idées et préfère rester silencieux au travail. A tendance à éviter les situations de communication.</p>	<p>Peut communiquer avec les collègues de son environnement de travail, mais éprouve un fort niveau de stress dans des situations de réunion où la parole lui est confiée</p>	<p>Peut communiquer avec aisance avec l'ensemble de ses collègues et assure les prises de parole qui lui sont confiées lors de réunions ou de conf-calls</p>
ÉVÈNEMENT OFFICIEL ET CODIFIÉ <i>(Conférence avec public, cadre inconnu, participants inconnus, devant une caméra, avec un micro))</i>	<p>Ne peut pas se représenter sur scène avec la présence d'un public. Éprouve de grandes difficultés de communication et se retrouve bloqué sans être capable d'entamer la prise de parole</p>	<p>Peut prendre la parole mais a du mal à maîtriser ses émotions. Des signes extérieurs physiques de stress peuvent se lire ou s'entendre (voix, mains, lèvres...)</p>	<p>Peut prendre la parole sans difficulté. Est capable de se servir du stress comme élément moteur. A recours à l'utilisation de son langage non verbal et à une utilisation de la voix optimale, ce qui permet une attention maximale du public</p>