



## Formation : Parler et se faire comprendre avec un masque

**Public :** dirigeants, managers et cadres des secteurs privé et public.

**Durée :** 1 jour, soit 7 heures

**Pré-requis :** Aucun pré-requis. La formation est ouverte aux managers désireux de travailler leur voix en portant un masque.

### Objectifs et capacités visées :

- Prendre conscience des capacités de sa voix
- Capter son auditoire malgré les contraintes physiques (le port du masque)
- Atteindre ses objectifs et faire passer son message, dans toutes les situations professionnelles

### Programme

1. La voix, comment ça marche ?
  - Qu'est-ce que la voix ?
  - Repérer les éléments dominants de la voix de l'autre
  - Améliorer sa connaissance de la voix
  - Prendre la mesure de son souffle
  - Identifier ses ressentis et ses freins
2. Prendre conscience de sa voix
  - Identifier les attitudes et postures pénalisantes dans l'émission du son
  - Approfondir sa connaissance de la voix, et des techniques d'expression orale
3. Préparer sa prise de parole
  - Optimiser son articulation
  - Muscler les commissures et les lèvres
  - Utiliser les virelangues pour améliorer son élocution
  - Projeter sa voix : préparer les résonateurs pour optimiser l'émission de la voix
4. S'affirmer et atteindre ses objectifs
  - Adapter la forme de sa prise de parole au port du masque
  - S'assurer de l'énergie de sa voix pour capter l'attention de son auditoire
  - Fixer ses objectifs pour faire passer un message



### Modalités pédagogiques : elles tiennent compte des précautions obligatoires liées à la crise sanitaire COVID 19

- Exercices pratiques sur la voix et le souffle
- Les exercices sont personnalisés selon les besoins des stagiaires
- Mises en situation, suivies d'un débriefing personnalisé, précis et exhaustif favorisant la participation du groupe
- Apports théoriques
- Supports remis aux stagiaires : fiches exercices et enregistrements audio

La formation est animée par deux coachs-formatrices : Catherine Launay et Odile Capra.

Catherine LAUNAY Consultante, Psychosociologue et coach

Siège : 9, avenue Jeanne Jugan 44100 NANTES

☎ : 06 87 14 89 80 – [claunay@audace-et-changement.fr](mailto:claunay@audace-et-changement.fr) - SIRET 484 962 071 000 11 - NAF 7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 44 05219 44 auprès du préfet des Pays de Loire. Ne vaut pas agrément de l'état.

