

Découvrir sa voix et maîtriser son instrument

Voix PART.1



Rédigé par
D'IODE SCHOOL

Votre voix est un pouvoir : révélez-la et maîtrisez-la.



Tarifs

INTRA: 2860€ HT - (4 à 8 participants)

INTER: 1020 HT - (6 à 12 participants)

COACHING PERSONNEL ou DEMANDE SPÉCIFIQUE: Sur devis



NIVEAU
Initiation



DURÉE
2 jours - 14 Heures



MODALITÉS
Présentiel



Pourquoi suivre cette formation?

Votre voix est bien plus qu'un simple outil de communication : c'est **votre signature, votre impact, votre présence**. Elle influence la perception qu'ont les autres de vous et peut être un véritable levier de persuasion et d'autorité. Cette formation vous permet de **prendre conscience de votre instrument vocal, de le maîtriser et de l'exploiter pleinement** pour renforcer l'impact de vos prises de parole.

À qui s'adresse cette formation?

- Dirigeants et managers
- Commerciaux et négociateurs
- Conférenciers, formateurs et enseignants
- Porte-parole et professionnel de la communication
- Toute personne souhaitant améliorer son expression orale

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 🎯 **Prendre conscience de sa voix** et de ce qu'elle transmet inconsciemment
- 🎯 **Maîtriser son instrument vocal** pour gagner en assurance et en impact
- 🎯 S'adapter aux contextes en explorant les **registres et les variations de voix**
- 🎯 Découvrir l'**impact du corps** sur la voix et sur sa communication
- 🎯 Maîtriser **le son ET le sens** pour conserver l'attention du public

Compétences acquises

Comprendre la **sphère ORL** et maîtriser son instrument

Développer une **voix posée, assurée et impactante**

Travailler l'**articulation et la clarté d'élocution** pour une meilleure compréhension

Savoir **gérer son souffle et sa respiration** pour éviter l'essoufflement et gagner en endurance

Améliorer sa **présence corporelle** pour capter l'attention et affirmer son leadership

Savoir annoter un texte pour guider son **interprétation** et éviter la monotonie

Programme du stage

• Comprendre et maîtriser son instrument vocal

📌 **Objectif** : Prendre conscience de son appareil vocal et optimiser son utilisation.

- ◆ Comprendre le fonctionnement de la voix (sphère ORL, résonance, placement vocal)
- ◆ Identifier les tensions et blocages qui limitent l'expression naturelle
- ◆ Explorer sa voix à travers des exercices de placement et de projection

• Devenir un athlète de la respiration pour un meilleur contrôle vocal

📌 **Objectif** : Apprendre à contrôler sa respiration pour éviter le stress et la fatigue vocale.

- ◆ Comprendre l'importance de la respiration dans la prise de parole
- ◆ Travailler la cohérence cardiaque pour gérer son souffle et son énergie
- ◆ Éviter les pièges de l'apnée et du débit trop rapide

- **Explorer et moduler sa voix pour captiver son auditoire**

✚ **Objectif** : Découvrir et exploiter les différentes nuances vocales pour donner du relief à son discours.

- ◆ Identifier ses registres de voix et apprendre à les adapter au contexte
- ◆ Jouer sur le rythme, le tempo et les césures pour éviter la monotonie
- ◆ Maîtriser différentes prosodies pour renforcer l'impact émotionnel

- **Améliorer son articulation et sa diction pour un discours plus clair**

✚ **Objectif** : Parler distinctement pour être mieux compris et gagner en impact.

- ◆ Travailler la précision des sons et la fluidité d'élocution
- ◆ Identifier et corriger les défauts d'articulation courants
- ◆ Travailler les formants buccaux pour une meilleure résonance et une voix plus riche
- ◆ Développer un langage corporel en phase avec son expression orale

- **Annoter ses textes pour une interprétation fluide et expressive**

✚ **Objectif** : Guider son interprétation en structurant ses interventions à l'écrit.

- ◆ Apprendre à repérer les points d'accentuation et les idées clés
- ◆ Développer la lecture anticipée grâce à l'annotation de textes

- **Optimiser sa présence corporelle pour renforcer son message**

✚ **Objectif** : Aligner son langage corporel avec sa voix pour maximiser son impact.

- ◆ Comprendre l'influence de la posture et des gestes sur la perception du message
- ◆ Travailler son ancrage et sa gestuelle pour une meilleure présence scénique
- ◆ Apprendre à gérer son regard et sa posture face à un auditoire

PÉDAGOGIE INNOVANTE

Notre approche pédagogique s'appuie sur les **neurosciences, les sciences comportementales et les arts scéniques** garantissant un apprentissage adapté aux mécanismes de la mémorisation et de l'attention. Nous structurons la formation de manière à

assurer **l'assimilation des concepts et leur mise en application immédiate**, garantissant ainsi des résultats concrets et durables.

Méthode	Proposition
Un apprentissage par l'expérimentation et l'immersion	Chaque concept est mis en pratique à travers des jeux vocaux, des mises en situation et des exercices inspirés du théâtre et de la prise de parole en public. L'apprentissage passe par l'expérience directe et l'expression de soi , favorisant une intégration rapide et durable des techniques.
Un diagnostic vocal et corporel personnalisé	Cela nous permet d'identifier les forces et axes d'amélioration de chaque participant. Nous adaptons ainsi les exercices à votre voix, votre posture et votre expressivité pour vous aider à trouver votre propre signature vocale et scénique .
Un développement personnel profond	Au-delà de la technique, nous vous aidons à prendre conscience de votre présence, de votre impact et de votre authenticité . Chacun progresse à son rythme, dans le respect de sa personnalité et de son style , pour une prise de parole plus fluide, naturelle et impactante.
Une approche globale	Corps, souffle, voix et intention sont travaillés en synergie pour une expression plus incarnée et maîtrisée. L'objectif ? Vous permettre de vous affirmer pleinement à l'oral en harmonie avec votre identité vocale et corporelle . Vous apprenez en ressentant et en osant , pour gagner en aisance, en confiance et en impact

© D'IODE SCHOOL 2025

Tout droits réservés

D'IODE PRODUCTIONS - 190, rue de la république, 92800 PUTEAUX

N° RCS 854 013 711 R.C.S. Nanterre / Siret : 85401371100015 - N° TVA FR30854013711