

*Aurore  
Noyel*

*chant & coaching vocal*

## **Formation entreprises**

### ***Travailler sa voix pour être plus efficace à l'oral***

Pour toute information :

Aurore Noyel – 07 50 14 91 46 – [contact@auorenoyel.fr](mailto:contact@auorenoyel.fr)

J'ai pu constater que nous sommes parfois confrontés à la difficulté de s'exprimer sereinement à l'oral. La voix est un outil fragile qui révèle facilement notre fatigue, nos émotions, notre stress. Par le travail, elle deviendra votre **meilleure alliée** et un **outil redoutable** pour améliorer vos **performances oratoires**.

La voix étant le vecteur du message, vous **gagnez** en efficacité à être écouté et **augmentez** le taux de réceptivité de votre message

Aussi, j'ai souhaité répondre aux demandes des entreprises en concevant une formation adaptée au cadre professionnel.

[www.auorenoyel.fr](http://www.auorenoyel.fr)

Aurore Noyel – [contact@auorenoyel.fr](mailto:contact@auorenoyel.fr)

## OBJECTIFS DE CETTE FORMATION

- Apprendre la technique de la respiration et du placement de la voix.
- Gagner en capacité à être écouté et à transmettre votre message.
- Travailler la confiance en soi et vaincre sa timidité (entretien d'embauche, réunions, groupes de travail, téléphone...)
- Être capable de communiquer à l'oral aux financeurs ou de parler à ses salariés.
- Mettre à jour notre capacité à être en relation, à s'écouter, à oser s'affirmer tel que nous sommes.
- Prendre la parole en groupe (animation d'une conférence ou réunion) ou prise de parole en public (théâtre, concert...)
- S'exprimer avec calme et donner une intention à ses propos (parler plus fort sans s'abîmer la gorge...)
- Parler toute une journée sans se fatiguer la voix en gérant son souffle.
- Maîtriser sa voix en toutes circonstances (Gérer son stress, ses angoisses, ses émotions...)
- Révéler l'identité de sa voix par le biais de la technique.
- Éprouver l'apprentissage des nouvelles compétences devant le groupe.
- S'améliorer individuellement grâce aux conseils personnalisés du coach.

## TARIFS

COACHING INDIVIDUEL (1 h) – 120 €

DEMI-JOURNÉE (minimum 2 personnes) – 500 €

JOURNÉE (minimum 2 personnes) – 1000 €

SESSION 2 JOURS (minimum 4 à 6 personnes) – 2000 €

***Prise en charge possible par votre entreprise. Cette formation ne rentre pas dans les critères de financement de congés individuel de formation.***

[www.aurorenoyel.fr](http://www.aurorenoyel.fr)

Aurore Noyel – [contact@aurorenoyel.fr](mailto:contact@aurorenoyel.fr)

# PLAN DE FORMATION

## 1 – DÉCOUVERTE DU CORPS INSTRUMENT – 4 H

**a) Analyse des besoins et des objectifs du stagiaire :**

Établir un bilan vocal et analyser vos besoins en tenant compte de votre secteur d'activité professionnel ou privé et de vos interlocuteurs.

**b) Échauffement corporel :**

- Se relaxer, se détendre et se centrer
- Développer ses capacités de concentration
- Être dans l'instant présent

**c) Explication du schéma corporel :**

- La voix est un instrument. Il faut comprendre son fonctionnement

**d) Apprentissage de techniques vocales et de la respiration :**

- Comprendre la physiologie de l'appareil vocal et de la respiration
- Déterminer les caractéristiques de sa voix : timbre, hauteur, tessiture
- Prendre conscience des qualités expressives naturelles de sa voix et des muscles qui travaillent

**e) Mise en application :**

- Mise en pratique des exercices sur le texte
- Enregistrements audios et évaluation avec le stagiaire et le coach

## 2 – ANALYSE DU DISCOURS – 4 H

**a) Suite de l'apprentissage de techniques vocales et de la respiration :**

- Exercices liés au placement de la voix et de la respiration

**b) Le texte :**

- Comprendre et analyser le sens du texte
- Lui donner une interprétation et une musicalité
- Baliser les respirations et les mots clés
- Adapter le phrasé de son discours : prendre son temps, éviter de s'essouffler, de balbutier
- Gérer la portée de sa voix en contrôlant le volume et l'intensité en fonction de son public
- Relever et donner les informations importantes du discours

[www.aurorenoyel.fr](http://www.aurorenoyel.fr)

Aurore Noyel – [contact@aurorenoyel.fr](mailto:contact@aurorenoyel.fr)

**c) La posture :**

- Adopter un style propre à sa personnalité en gommant les gestes parasites
- Avoir une posture élégante et affirmée en fonction de son interlocuteur

**d) Gestion du stress :**

- Affirmer ses idées et son point de vue
- Maîtriser sa voix dans le cadre de situations difficiles
- Gérer ses émotions

**e) Mise en application :**

- Mise en pratique des exercices sur le texte
- Enregistrements audios
- Évaluation avec le stagiaire et le coach

**3 3 – LA DICTION – 2 H**

**a) Suite de l'apprentissage de techniques vocales et de la respiration :**

- Exercices liés au placement de la voix et de la respiration

**b) Les voyelles et les consonnes**

- Travail sur les voyelles et les consonnes pour affiner sa diction et son articulation
- Projeter son énergie vers son auditoire grâce à la prononciation des mots
- Jouer de l'expressivité de sa voix
- Développer la cohérence mots/voix/comportements

**c) Mise en application :**

- Mise en pratique des exercices sur le texte
- Enregistrements audios
- Évaluation avec le stagiaire et le coach

**4 – SYNTHÈSE ET RÉVISION – 2 H**

**a) Bilan stagiaire et coach**

**b) Mise en pratique de tout ce qui a été vu**

**c) Enregistrements audios et évaluation par le stagiaire et le coach**

Tout cet apprentissage est construit autour d'exercices de chant et de théâtre, ludiques, créatifs et dynamiques. Il est accompagné de supports audios et de schémas. Une synthèse est remise à la fin de la formation.

*Les heures de formations sont définies au préalable selon les besoins et le niveau du stagiaire.*

[www.aurorenoyel.fr](http://www.aurorenoyel.fr)

Aurore Noyel – [contact@aurorenoyel.fr](mailto:contact@aurorenoyel.fr)