

## Formation

### Réussir ses prises de parole

*Nos formations associent l'outil Tomatis® à une approche pédagogique originale dispensée par une spécialiste de la voix et de l'écoute. Elles font également appel à des intervenants extérieurs qui apportent des réponses d'expert aux besoins spécifiques de nos stagiaires.*

*La méthode Tomatis® utilise une technologie spécifique permettant de rééquilibrer le va-et-vient entre l'écoute et la voix : en s'entendant mieux, la personne dispose d'un meilleur retour de sa voix et l'utilise avec plus de facilité, de stabilité et d'endurance ; elle développe clarté, justesse et efficacité dans ses modes de communication :*

- maîtrise de sa voix,
- amélioration de son expression,
- meilleure écoute de ses interlocuteurs,

*en situation professionnelle de prise de parole et d'animation de réunions.*

**Le Centre de formation Écoute et Voix de Rennes est certifié Tomatis® depuis 2006 et enregistré Centre de formation professionnelle auprès du préfet de région depuis 2007.**

### Public concerné :

Professionnels :

- animant des réunions, conférences, formations, interventions publiques,
- menant des actions commerciales ou de négociation en direct et par téléphone,
- en groupe et en face à face,
- en français et en langue étrangère,

et de façon générale prenant la parole en situation exigeante.

### Formatrices :

**Aline JALLIET**, chanteuse lyrique, formatrice et coach de la voix, consultante TOMATIS® et dirigeante du Centre de formation Écoute et Voix de Rennes.

**Laure CAILLE**, formatrice et coach en image et communication non verbale. Fondatrice et dirigeante de l'atelier de l'image et des Ateliers CICEA.

### Objectifs de la formation :

Cette formation est destinée à redynamiser la fonction d'écoute et à rendre son tonus et son rayonnement à la voix parlée, pour optimiser l'expression dans la situation de prise de parole en public :

- **Développer ses qualités d'écoute** pour améliorer ses échanges avec ses interlocuteurs : gagner en endurance dans son attention et sa concentration, éviter les malentendus, s'ouvrir aux enjeux non-verbaux de la communication, écouter l'autre avec distanciation, calme et discernement, s'assurer de la clarté de son expression et de la bonne réception de son message.
- **Gagner en clarté et en efficacité dans la prise de parole** : préserver sa voix du trac et des enjeux émotionnels, gagner en confiance en soi pour oser affirmer son point de vue et développer son argumentation, apprendre à moduler les couleurs, les nuances et le timbre de la voix pour capter son auditoire, acquérir les bons appuis corporels pour l'aider à résonner et être émise facilement.
- **Optimiser l'usage et la pratique de sa voix** : installer des repères techniques et des représentations fiables du fonctionnement de la voix, mettre en place une utilisation de la voix qui concilie puissance sonore et endurance, apprendre à s'écouter pour ne pas forcer et ralentir son débit, passer de la projection vocale à la résonance de la voix pour mieux se faire entendre en évitant les fatigues vocales.
- **Renvoyer une image juste, crédible et stratégique** : prendre conscience de l'impact de son image sur la réception et la crédibilité de son message, identifier ses atouts pour obtenir une meilleure image de soi, mettre en adéquation sa propre image avec celle que perçoivent ses auditeurs, ajuster son comportement non-verbal (attitude, présence, gestes, regards, mimiques, sourires,...) et apprendre à adapter sa posture physique à chaque situation rencontrée.

**Nota : un Module 1 est proposé au stagiaire qui pourra être prolongé par un Module 2 d'approfondissement en fonction des besoins identifiés à l'issue de la formation.**

## Contenu de la formation (97h)

### 1- Module « Ecoute » (55h)

Un premier travail préparatoire est réalisé sous forme de session d'écoute, à l'aide de la technologie Tomatis®, de façon à permettre au stagiaire d'ajuster son émission vocale à des perceptions auditives plus fiables :

#### - Un diagnostic : repérer les déséquilibres du couple écoute-voix (3h)

Le bilan initial, le bilan intermédiaire et le bilan final comprennent un test d'écoute Tomatis® et un entretien individuel :

- Le test d'écoute Tomatis® nous renseigne sur les faiblesses de l'oreille responsables des fatigues vocales, des problèmes d'attention, des perturbations émotionnelles et des fluctuations de la voix qui peuvent parasiter la communication.
- L'entretien individuel permet de préciser, au regard des difficultés concrètes rencontrées dans le cadre professionnel, le projet du stagiaire et les objectifs individuels à atteindre.
- A l'issue du test, un programme de formation est proposé, prenant en compte les moyens à mettre en place pour permettre au stagiaire de réaliser les objectifs définis.

#### - Trois sessions de rééquilibrage de la fonction d'écoute (26h + 26h)

Dans un premier temps, le recours à la technologie Tomatis® permet de rendre à la personne une disponibilité auditive propice à une meilleure utilisation ultérieure de sa voix.

Pendant la session d'écoute, le stagiaire est sous casque pendant 2h d'affilée et écoute une alternance de musiques qui servent de support à des réglages spécifiques destinés à stimuler l'oreille sur les zones déficientes :

- Préparer l'oreille à s'ouvrir aux fréquences de la voix (entre 1000 et 4000Hz)
- Permettre un meilleur équilibre de la statique en stimulant la zone vestibulaire de l'oreille interne
- Faire entendre des sons filtrés de 1000 à 9000Hz pour redonner tonus à l'écoute et à la voix
- Rééquilibrer écoute osseuse et aérienne pour aider la personne à ne pas forcer sur sa voix pour se faire entendre
- Alternier avec des séances de travail vocal, avec retour de la voix sous casque, pour permettre à la personne de retrouver une écoute fiable de sa propre voix et améliorer son émission.

## 2- Module « Voix » (33h)

Il comprend **6 séances de coaching individuel, 1 atelier collectif et 3 Journées de stage**, destinés à asseoir des représentations claires sur les liens entre l'écoute et la voix, soit :

- Des **séances individuelles** d'1h30 en face à face ayant pour objectif de redéfinir les outils techniques nécessaires à un bon positionnement de la voix parlée (respiration, appuis, prononciation, résonance) et de mettre en place une écoute ouverte et fiable de sa propre voix et de celle de l'autre. Ces séances individuelles s'appuient sur des mises en situation concrètes en lien avec les problématiques rencontrées par le stagiaire au sein de son activité professionnelle.
- Un **atelier collectif** de 3h, regroupant 5 à 6 personnes, et permettant d'expérimenter avec d'autres les conséquences d'une meilleure écoute sur la voix et la communication : valoriser l'interaction, l'échange d'expérience, l'observation et l'écoute des autres, la mise en situation.
- Des **journées de stage** collectif de 7h faisant le point sur les repères nécessaires à une meilleure utilisation de la voix parlée (posture, écoute, image, gestion des émotions, interaction avec son interlocuteur). Des mises en situation, des exercices à plusieurs et des expérimentations individuelles devant les autres permettent de construire une validation des acquis par l'expérience.

Ces ateliers abordent les outils techniques qui seront ensuite approfondis dans les séances individuelles, ce qui permet un va-et-vient pédagogique entre expérience collective et parcours personnel.

## 3- Module « Image de soi » et communication non verbale (9h)

Il comprend des séances individuelles en face à face ayant pour objectif de faire de son image un outil de communication à part entière et un atout professionnel supplémentaire lors de prises de parole en public. Ces séances ciblent notamment :

### L'image comme outil de communication :

- Prendre conscience de l'impact de son image lors d'une prise de parole en public
- Mettre en adéquation l'image personnelle et professionnelle que l'on souhaite transmettre et l'image perçue par les auditeurs
- Valoriser l'image de marque de l'entreprise au travers de sa propre image
- Travailler son comportement non verbal : l'attitude, la présence, les gestes, le regard, les expressions, le sourire...
- Rendre son intervention vivante

**Développer une image professionnelle attractive :**

- Valoriser son image par la couleur
- Redéfinir les codes vestimentaires liés à l'entreprise
- Mettre en adéquation son style vestimentaire et sa fonction en entreprise

**PROGRAMME (dates à définir avec l'intervenante)**

**1ere séance par skype : 1h**

Présentations croisées  
Faire émerger les attentes

**2ème séance par skype : 2h**

Audit d'image

**3e séance en direct : 3h**

Conseil en image et communication non verbale

**4e séance en direct : 2h**

Application avec mise en situation filmée

**5e séance par skype : 1h**

Retour d'expérience et analyse de situation

### Outils :

- Technologie brevetée Tomatis® : appareil de test d'écoute, système TAP, casques audio et micro voix
- Exercices pédagogiques variés : pose de voix et posture corporelle, vocalises, mises en situation, travail en petit groupes ou en binôme, explorations vocales, corporelles, auditives et théâtrales, textes supports.
- Outils adaptés issus de la PNL, de la communication non verbale, du conseil en image et de l'art théâtral.

### Évaluation des acquis de formation :

Les tests intermédiaires et final (Voir Module « Écoute ») permettent d'évaluer l'évolution de la capacité d'écoute de la personne. L'entretien qui leur est associé vise à mesurer les compétences acquises en termes de maîtrise de la voix et de l'expression, au service d'une communication plus efficace.

### Sanction de la formation :

Une attestation de formation est transmise au stagiaire qui en valide les acquis.

### Durée et planning de la formation

La formation d'une durée de **97h** se déroule sur une période de 6 mois entre février 2017 et juin 2017 :

Bilan de départ (1h)  
1ere séance de Conseil en image (1h)  
Session d'écoute Tomatis® 1 (26h)  
2 accompagnements individuels (3h)  
2<sup>ème</sup> séance de Conseil en image (2h)  
Bilan intermédiaire (1h)  
Session d'écoute Tomatis® 2 (26h)  
2 accompagnements individuels (3h)  
3<sup>e</sup> séance de Conseil en image (3h)  
Atelier Voix (3h)  
4<sup>e</sup> séance de Conseil en image (2h)  
2 accompagnements individuels (3h)  
5<sup>e</sup> séance de Conseil en image (1h)  
Bilan de fin (1h)