

FORMATION



Prendre  
sa place  
grâce à  
**sa voix**

Prendre  
conscience  
des capacités  
de sa voix

Développer  
son charisme et trouver  
sa place dans un groupe  
grâce à la voix

Maîtriser  
et prendre de  
l'aisance avec  
sa voix

Utiliser sa voix  
comme outil pour se faire  
entendre, comprendre et  
atteindre ses objectifs

Apprivoiser  
son trac

OBJECTIFS

DURÉE : 14 h (2 jours)

FORMATIONS PRÉVUES : PARIS, LYON, NIORT, NANTES.

## FORMATRICES

### Catherine LAUNAY Coach-choriste

Je chante depuis une vingtaine d'années  
au Chœur Anne de Bretagne à Nantes.  
Je connais le grand plaisir de chanter  
pour soi et avec d'autres.  
Mais le travail de la voix n'est jamais donné d'avance,  
il faut s'y coltiner, corps et âme,  
et même quand vous comprenez avec votre esprit,  
le résultat ne suit pas immédiatement dans le corps.

J'ai aussi été « donneuse de voix »  
au sein de la Bibliothèque Sonore de Nantes,  
une autre découverte de ma voix.  
L'écoute de ma voix enregistrée a été  
une vraie rencontre et aussi une vraie surprise !  
Il faut donner vie au texte, mais pas trop,  
de manière à ce que la personne qui vous écoute puisse  
s'y glisser, se l'approprier et ressentir des émotions.

### Odile CAPRA Coach-choriste

Après avoir participé à différents ensembles musicaux,  
j'ai eu l'occasion d'interpréter quelques pièces  
d'opéra en duo et en soliste.

À cette occasion, j'ai découvert combien  
il était nécessaire de s'affirmer,  
d'être là pour partager l'œuvre avec les spectateurs.  
Garder l'attention du public  
sans fatiguer sa voix est alors un défi.

Aussi, ai-je décidé de prendre des cours  
de chant et de culture vocale.  
J'ai alors constaté et ressenti que la voix est le reflet  
de ce que nous sommes et trouve son énergie  
dans l'utilisation de notre corps.

Aujourd'hui, j'ai rejoint  
le chœur de Chambre des Deux-Sèvres.

La formation est co-animée par 2 formatrices

### CONTENU

- 1  
La voix, comment ça marche \*
- 2  
Prendre conscience de sa voix \*
- 3  
Comment utiliser sa voix pour trouver sa place \*
- 4  
S'affirmer et atteindre ses objectifs \*
- 5  
Le trac et la voix \*

### COMPÉTENCES ACQUISES

- \*  
Savoir utiliser sa voix en conscience  
selon l'objectif à atteindre \*
- \*  
Se servir de sa voix comme  
un réel outil de communication \*
- \*  
Savoir gérer son trac  
et ses émotions \*

### PÉDAGOGIE

- \*  
Exercices pédagogiques  
sur la voix \*
- \*  
Mises en situation et ateliers  
sur l'utilisation de sa voix \*
- \*  
Étude des besoins de chacun  
personnels et professionnels \*

### NOUS CONTACTER



*bien vivre les changements  
professionnels et personnels*

**Catherine LAUNAY**  
Psychosociologue et coach  
en développement professionnel et personnel, formatrice  
claunay@audace-et-changement.fr - 06 87 14 89 80  
www.audace-et-changement.fr



Coach en développement  
professionnel et personnel

**Odile CAPRA**  
Coach en développement professionnel et personnel,  
formatrice  
odile.capra@appoggio.fr - 06 20 79 24 42  
www.appoggio.fr