

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