

# Formation : Développer sa voix pour renforcer son impact à l'oral

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. VOX

Prix : 1360 € H.T.

★★★★☆ 4,9 / 5

BEST

Nouvelle édition

Blended

Votre voix est bien plus qu'un simple moyen de transmettre des mots : elle est porteuse d'émotion, de conviction et de présence. Si elle est monocorde, faiblement modulée ou fragile, elle risque de freiner votre message, créant des barrières qui entravent la compréhension et l'adhésion de votre auditoire. Cette formation vous propose d'explorer les multiples facettes de votre voix et d'apprendre à l'utiliser comme un levier d'influence et d'authenticité. Grâce à des exercices pratiques et des techniques reconnues, vous apprendrez à développer une voix plus dynamique et assurée, capable de captiver et de convaincre. Vous serez mieux armé pour défendre vos idées, renforcer votre crédibilité et instaurer une relation de confiance avec vos interlocuteurs.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Travailler sa voix pour être plus convaincant
- ✓ Se préparer efficacement à une intervention orale
- ✓ S'exprimer pleinement à travers sa voix
- ✓ Utiliser la visualisation pour réduire son trac
- ✓ Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix

## Public concerné

Toute personne souhaitant développer l'impact de sa prise de parole

## Prérequis

Aucun

### PARTICIPANTS

Toute personne souhaitant développer l'impact de sa prise de parole

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes, moyens pédagogiques et évaluations

- Nombreuses mises en pratique pour transposer les apports théoriques et méthodologiques
- Réflexions de groupe et individuelles
- Évaluation par le formateur de la progression pédagogique du participant, tout au long de la formation : QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Tests de positionnement complétés par le participant avant et après la formation pour mesurer son évolution et valider les compétences acquises

Les activités présentées dans ce programme de cours sont fournies à titre indicatif et peuvent être ajustées au besoin par les formateurs.

## Programme de la formation

### 1 Découvrir et apprivoiser sa voix

#### Compétences visées

- Découvrir comment fonctionne sa voix
- Identifier les paramètres de la voix
- Repérer les caractéristiques de la voix
- Analyser ses zones d'effort et de confort
- Apprivoiser sa voix, son empreinte vocale
- Réaliser son diagnostic vocal personnalisé

#### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : détermination des caractéristiques de sa voix
- Travaux pratiques : exercices d'articulation pour un message de répondeur téléphonique

#### Outils et méthodes

- Techniques d'échauffement vocal

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

#### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

#### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

## 2 Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances

### Compétences visées

- Libérer ses tensions
- Respirations abdominale et costale
- Comprendre l'importance du souffle
- Adopter une posture naturelle et confortable
- Se préparer à une intervention orale

### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : exercices de relaxation et de respiration
- Mises en situation : prise de parole en mettant l'accent sur le renforcement de ses appuis et de sa posture

### Outils et méthodes

- Techniques de respiration et de relaxation
- Techniques de préparation vocale

## 3 Apprivoiser le trac

### Compétences visées

- Définir et comprendre le trac
- Maîtriser le trac : règles et techniques de base
- Réduire son trac grâce aux techniques de visualisation
- Se relaxer et remobiliser son énergie
- Pratiquer l'ancrage

### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : ancrage et gestion du stress
- Mises en situation : prises de parole dans des situations stressantes

### Outils et méthodes

- Techniques d'ancrage et de visualisation
- Techniques de gestion du stress

## 4 Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur

### Compétences visées

- Découvrir l'amplitude de sa voix
- Enrichir son timbre
- Projeter sa voix
- Affiner sa diction

### Activités pédagogiques

- Travaux pratiques : placement et projection de la voix
- Exercices pratiques : différents exercices en voix parlée et chantée

### Outils et méthodes

- Techniques d'assouplissement, de placement et de projection de la voix

## 5 Jouer avec sa voix

### Compétences visées

- S'exprimer pleinement à travers sa voix
- Développer son expressivité
- Savoir moduler sa voix
- Mesurer l'impact de sa prise de parole

### Activités pédagogiques

- Exercices pratiques : jeux sur l'intention et le caractère, utilisation des silences et des enjambements dans les discours et exposés

### Outils et méthodes

- Techniques avancées de prise de parole

## 6 Synchroniser la voix avec le regard et les gestes

### Compétences visées

- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix
- Respecter son tempérament
- Travailler son "entrée en scène"

### Activités pédagogiques

- Mises en situation : simulation d'une prise de parole en réunion
- Travaux pratiques : expérimentation et acquisition de techniques vocales et corporelles

### Outils et méthodes

- Techniques d'expression corporelle

## Options

**Blended : 105 € HT**

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning communication écrite et orale](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 26 mai, 11 juin, 11 juin, 13 août, 13 août, 15 sep., 15 oct., 3 nov., 17 déc., 17 déc.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 11 juin, 13 août, 15 oct., 17 déc.

### LILLE

2026 : 11 juin, 17 déc.

### BRUXELLES

2026 : 11 juin