

PROGRAMME DE FORMATION

Action concourant au développement des compétences - Catégorie au regard de l'article L6313-1 du code du travail : action de formation

Prise de parole par la Voix et Le Souffle

Formation certifiante éligible au CPF
Certification « Communiquer, argumenter et convaincre à l'oral » – réf. RS6554

Voix et Souffle est une méthode pédagogique développée par la chanteuse Louise Vertigo à partir de son expertise de chanteuse-autrice-compositrice-interprète, des arts martiaux et de la méditation. Cette formation repose sur une approche globale en lien avec le souffle profond qui mêle techniques de posture corporelle et de construction de la voix. Elle permet d'obtenir un bon placement de la voix durablement, un timbre riche, d'acquiescer de la fluidité vocale et corporelle, d'avoir plus de charisme, de se ressourcer et d'évacuer le stress. Elle permet de communiquer de manière authentique.

PUBLIC CONCERNE :

Professionnels exerçant des fonctions de management, ou professionnels amenés à l'être, professionnels amenés à réaliser des prises de parole en public, professionnels exerçant des fonctions commerciales, ou professionnels amenés à l'être.

Prérequis : Exercer une activité professionnelle dont les missions nécessitent des interactions avec des parties prenantes (management, négociation, communication, prise de parole en public...),

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- **Préparer sa voix et son corps à la prise de parole** en s'appuyant sur des techniques vocales, des exercices de respiration et un travail sur la posture physique afin d'éviter la fatigue vocale, faciliter le débit de parole.
- **Choisir la stratégie de communication adaptée** au contexte et aux enjeux de l'intervention pour optimiser la transmission d'une information dans le respect des lois de la communication verbale (institutionnelle/coopération/influence/participative...).
- **Concevoir l'accroche d'une prise de parole en public** en utilisant les techniques de communication permettant d'illustrer son message en associant le ton et la gestuelle au contenu afin d'attirer l'attention des interlocuteurs et de faire passer des messages importants : structurer son discours et l'illustrer de manière appropriée, parler avec aisance pour faciliter la réception du message, adapter le rythme de son phrasé pour rendre son discours plus vivant, poser la voix sur le souffle pour installer un climat propice à l'écoute, mobiliser de manière cohérente le corps, la gestuelle, les expressions du visage, le regard, la respiration, le ton pour capter l'attention du public et la maintenir tout au long de la prise de parole.
- **Défendre oralement une argumentation percutante** en utilisant les techniques de persuasion et en veillant à l'adéquation entre le fond et la forme de l'intervention, afin de faire basculer une décision et de convaincre ses interlocuteurs dans la durée.
- **Adapter son argumentation face aux objections déstabilisantes** en utilisant une stratégie de questionnement tout en préservant un échange constructif afin de rassurer et de convaincre définitivement son interlocuteur.
- **S'adapter à diverses situations de communication et d'interaction** en dégagant l'intellect des émotions afin de communiquer de manière optimale en mobilisant toutes ses compétences pour interagir efficacement avec les autres. Dépasser les difficultés personnelles éprouvées dans la communication, gérer ses émotions et son stress, rester positif dans sa prise de parole en public,

ORGANISATION DE LA FORMATION :

Type : formation professionnelle continue, inter-entreprise, en présentiel

Durée :

Entre 14h et 32h, sur 2 mois maximum

- 14 heures de séminaire collectif sur 2 jours consécutifs (9 stagiaires maximum)
- séances individualisées de 2 ou 3 heures (en binôme)
- Passage de la certification

Possibilité d'adapter le nombre d'heures selon vos besoins.

Programme du séminaire collectif :

1. Méthodologie de préparation vocale
 - a. La respiration
 - Développer l'écoute intérieure et le calme
 - Développer la respiration
 - b. Le fonctionnement de la voix
 - Apprendre à placer sa voix
 - Enrichir son timbre (lecture en mode recto ton ou technique de vibrations bouche fermée), développer l'impact de la voix.
 - Les pauses et l'articulation
2. Méthodologie de préparation corporelle
 - a. Construire la posture corporelle : verticalité et ancrage
 - b. Dénouer les tensions corporelles
3. Méthodologie de communication
 - a. L'art oratoire et les techniques de communication non-verbales
 - b. Rester positif en cas d'opposition
 - c. Les points d'appuis durant une prise de parole : la voix, le souffle et le regard
 - d. La présence
 - e. Le rôle de l'intention

Lieu de la formation : Paris, l'adresse des salles sera précisée sur le planning individuel transmis une quinzaine de jours avant le début de la formation,

Dates de formation : plusieurs sessions tout au long de l'année,

Modalités d'inscription à la formation : via la plateforme <https://www.moncompteformation.gouv.fr> ; pour s'inscrire un entretien téléphonique préalable avec la référente pédagogique est nécessaire.

Délais d'accès : minimum 11 jours ouvrés avant la date théorique d'entrée en formation (obligation légale)

Tarifs : 100 € net/heure

Méthodes mobilisées : livret pédagogique, fichiers audio, vidéos, exercices pratique, mises en situation.

Modalités d'évaluation : tout au long de la formation au travers d'exercices de mise en pratique + passage de la certification.

Accessibilité : notre charte d'accessibilité est consultable sur notre site internet (www.voixetsouffle.com).
Contacter le référent handicap de La Voix et Le Souffle pour les modalités d'aménagement de la formation.
Contacter l'organisme certificateur pour les modalités d'aménagement de l'examen de certification (aducrest@icloud.com / tél. 06 80 00 12 10).

Formatrice :

Louise Vertigo : chanteuse autrice compositrice et interprète, musiques actuelles et créatrice de l'approche voix et souffle et de l'émission "respirations" sur aligre fm. L.p : femme fin de siècle (label yellow/ east west) - louise vertigo éponyme (musiques hybrides/ delabel) - les branches des arbres se soulèvent ... Le chant du monde/ harmonia mundi- élixir haut, label 10h10/ sony).

Contacts :

Référent pédagogique : madame Vertigo / louise@louisevertigo.com

Référent administratif : madame Vion / lvels@bv-assist.com

Référent handicap : madame Lievens / j.lievens@laposte.net

Site internet : <https://www.voixetsouffle.com>

CERTIFICATION :

Intitulé de la certification : « Communiquer, argumenter et convaincre à l'oral » – réf. RS6554

Organisme certificateur : ADC RESSOURCES & POTENTIEL

Date d'enregistrement : 27/03/2024

Date d'échéance : 27/03/2026

Lien vers la fiche et le référentiel de la certification :

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/6554/>

Compétences visées :

C1. **Choisir la stratégie de communication adaptée** par rapport au contexte et aux enjeux de l'intervention pour optimiser la transmission d'une information dans le respect des lois de la communication verbale.

C2. **Concevoir l'accroche d'une prise de parole en public** en utilisant les techniques de communication permettant d'illustrer son message en associant le ton et la gestuelle au contenu afin d'attirer l'attention des interlocuteurs et de faire passer des messages importants.

C3. **Défendre oralement une argumentation percutante** en utilisant les techniques de persuasion et en veillant à l'adéquation entre le fond et la forme de l'intervention, afin de faire basculer une décision et de convaincre ses interlocuteurs dans la durée.

C4. **Adapter son argumentation face aux objections déstabilisantes** en utilisant une stratégie de questionnement tout en préservant un échange constructif afin de rassurer et de convaincre définitivement son interlocuteur.

Modalités d'inscription à la certification :

L'organisme certificateur contacte le bénéficiaire après le début de sa formation pour procéder à l'inscription via un outil de réservation en ligne.

Pour tout renseignement complémentaire adresser un e-mail à voixetsouffle@orange.fr