

**Atelier sous format webinar du
22/06/2021
Intermines Carrières**



**« S'affirmer
au travers de sa voix
pour renforcer son charisme »**

S'exprimer devant un auditoire est un plaisir à qui cela semble naturel. C'est aussi une épreuve pour beaucoup d'entre nous, des femmes notamment, qui perdent parfois leurs moyens bien qu'elles maîtrisent leur sujet. La voix, la présence, le charisme sont-ils des dons ? Les idées pré-conçues ont la vie dure en la matière. Pourtant, comme toute chose, s'affirmer devant un auditoire s'apprend. En suivant une bonne méthode d'entraînement de la voix et de la posture, l'aisance, la présence et le plaisir de l'orateur et de l'auditoire sont au rendez-vous ! En Voici les clés :

- **Placer sa voix**, c'est s'assurer qu'elle porte le message par sa clarté, sa solidité et son timbre harmonieux.
- **Projeter sa voix**, c'est engager le corps. Par une bonne articulation, une bonne énergie et une bonne gestuelle le message s'incarne et la présence s'affirme.
- **Adopter une posture ouverte**, c'est

favoriser le partage. Par l'ancrage dans le sol, on trouve stabilité et assurance. L'énergie circule grâce à une respiration harmonieuse, le sourire et le regard la rendent contagieuse, l'auditoire se sent accueilli.

- **Donner du rythme à son discours**, c'est rendre le message vivant. L'attention de l'auditoire est acquise, l'information passe.
- **Faire des phrases courtes et toniques**, c'est la garantie d'être clair, intense, et de rester concentré sur son sujet.
- **Aller à l'essentiel**, c'est délivrer un message facile à comprendre et à retenir, produire un discours solide, maintenir l'intérêt et l'agrément de son auditoire.

L'apprentissage de ces techniques donne des résultats immédiats qui ne demandent qu'à se confirmer et à se développer par l'exercice régulier, et surtout par une attention éveillée. Car il s'agit avant tout de prendre

confiance en un potentiel que chacun de nous, avec sa personnalité propre, possède naturellement et de remplacer de mauvaises habitudes par de meilleures !

Cet atelier fondé sur l'expérimentation et l'échange propose des exercices de respiration, de placement et de projection de la voix. Il met chacun dans les conditions de trouver sa bonne posture. Il met ces découvertes en application immédiate afin de produire un discours vivant et convaincant à travers des phrases tirées du contexte professionnel de chacun.

S'affirmer devant un auditoire est une affaire de technique et d'entraînement. Cet apprentissage est à la portée de tous. À la clé, au bureau comme à la ville, c'est le plaisir de communiquer qui vous attend.

Isabelle Bal
Coach vocal