

STAGE LA VOIX DE LA COMMUNICATION

A. Présentation pédagogique :

L'expression (verbal + non verbal) est en quelque sorte, la « vitrine » de toute personnalité, ce que résume le dicton « *dis-moi comment tu parles, je te dirai qui tu es* ». La voix est d'une certaine façon le siège de la négativité au sein de l'image de soi. C'est ainsi que quelqu'un entendant sa voix, au mieux ne la reconnaît pas et au pire la déteste. La voix est également le premier outil de communication, d'où l'évidence de détenir une certaine liberté du verbe. Chacun se comporte au titre de « sa raison », de ses valeurs et de ses certitudes en se berçant de l'illusion d'avoir fait le meilleur choix et cela en ne faisant qu'appliquer ce que d'autres lui ont transmis (volontairement ou pas). 2 exemples illustrent bien ce constat : L'autocrate et le timide.

Un aspect systémique : Si l'on considère que dans la personne humaine, il n'y a pas un circuit unique « causes/effets », mais une inextricable interdépendance de multiples facteurs, il vaut mieux, du moins au début, ne pas chercher à « remonter le fleuve », cette ambition débouchant souvent sur le fait de ne rien faire.

Trouver le détonateur : Chacun a son talon d'Achille dans sa forteresse de certitudes. Il faut donc offrir des entrées multiples à un groupe de stagiaires pour que chacun, à des instants différents, se mette en mouvement et détecte le plaisir de modifier des stéréotypes. Or c'est l'expérience qui génère le progrès et sa pérennité.

C'est pourquoi, nous utilisons le créneau de l'expression verbale pour enclencher la mise en mouvement, car la voix est d'une certaine façon le reflet de la personnalité. S'y attache une très forte sensibilité (souvent insoupçonnée) qui se traduit dans bien des cas par de la négativité laquelle se cristallise au fil du temps. A quoi sert de connaître les techniques de conduite de réunion si l'on ne domine pas réellement son expression. De même, le corps enregistre les effets des bons et mauvais moments, et gère les énergies qui alimentent notre communication. C'est ainsi que lors d'un conflit, la maîtrise du verbe et la maîtrise corporelle sont des préalables incontournables. Par le principe de formules sur mesure, nous chercherons à composer un contenu en réelle adéquation avec les ambitions les plus offensives.

B. Objectifs possibles

Objectif central : A travers un travail intensif sur la voix, le langage et le non verbal, découvrir une nouvelle puissance de communication en ayant une expression au service de ses stratégies. Maîtriser véritablement son verbe et créer un charisme à ses mesures.

Objectifs complémentaires :

- ➡ Cibler la session sur le leadership du manager
- ➡ Cibler la session sur la prise de parole en public
- ➡ Cibler la session sur la confiance en soi
- ➡ Cibler la session sur la remotivation

Durée : 3 à 5 jours

Contenu de base :

Une partie des cours sera basée sur la méthode de diction, d'expression et de communication **L'EXPRECOM dont un exemplaire restera à chaque stagiaire à l'issue de la session (CDRom).**

Utilisation d'un matériel audio haut de gamme (micro, casque, enceintes, magnétophone....)

La session est essentiellement composée d'exercices successifs générant une progression d'intensité (assurant la qualité de l'évolution de chacun).

STRUCTURE : Chaque journée comportera 3 parties inégales :

- ➡ Travail de la voix : Diction, articulation
- ➡ Travail du langage verbal et non verbal : Exposés, discours, entretiens
- ➡ Travail sur l'approche des événements

Pavillon Esabori 449, Route de Pessicart - 06100 - NICE

☎ : 06 07 75 48 10 @ : f.sittler@free.fr

1° Partie

- ↪ Les nasales, les voyelles, les consonnes ; comment on utilise sa voix ; être maître du verbe
- ↪ Les sons difficiles ; la voix forte
- ↪ La tonalité, le volume, le débit, la gestion des silences, les liaisons, les tics de langage...

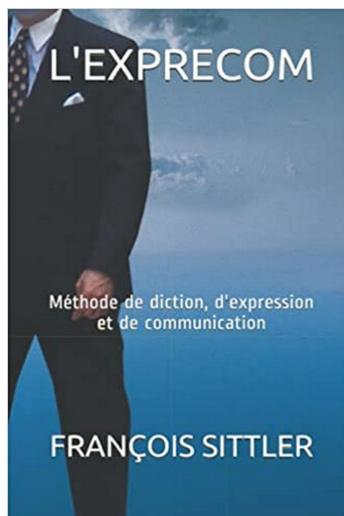
2° Partie

- ↪ L'écoute active ; L'empathie ; Le non verbal ; Le langage métaphorique ; le relief permanent ; l'humour
- ↪ Le questionnement ; la véritable reformulation
- ↪ La construction d'une explication ou d'une argumentation
- ↪ La méthodologie de conception et de préparation d'un exposé
- ↪ La gestion du corps et de l'image : Regard, gestes, position du corps, mimiques du visage, tenue vestimentaire.....
- ↪ Le réglage du mental
- ↪ La méditation et la relaxation

3° Partie

- ↪ Les signes de reconnaissance ; la pensée positive au quotidien ; L'affirmation de sa personnalité
- ↪ Les techniques de persuasion ; Le duo « metteur en scène/interprète » : Le recul permanent
- ↪ La gestion de ses messages internes, de ses interdits et de ses sentiments
- ↪ L'éviction des pensées automatiques
- ↪ Les objectifs et l'utilisation de l'écrit
- ↪ Un charisme à ses mesures

A l'issue de la formation, les stagiaires repartent avec un plan d'action visant à « prolonger » la formation en situations réelles.



L'EXPRECOM : SOMMAIRE Cycle 1

- Leçon n° 1 : L'articulation et les nasales
Leçon n° 2 : Histoire d'O
Leçon n° 3 : Le « A » et le « E »
Leçon n° 4 : Ai, ais, ait, ê... et les autres
Leçon n° 5 : Le « B » et le « P »
Leçon n° 6 : Le « D » et le « T »
Leçon n° 7 : Le « F » et le « V »
Leçon n° 8 : Le « GUE » et le « QUE »
Leçon n° 9 : Le « J » et le « CHE »
Leçon n° 10 : Le « S » et le « Z »
Leçon n° 11 : Le « L » et le « M »
Leçon n° 12 : Le « R »
Leçon n° 13 : Le « X »

Copie des leçons sur
fichiers audio MP3
fournis en parallèle.

L'EXPRECOM : SOMMAIRE Cycle 2

- Leçon n° 1 : Les animaux malades de la peste
Leçon n° 2 : Exercices généraux de diction
Leçon n° 3 : Ces textes venus d'ailleurs
Leçon n° 4 : Une fameuse dictée
Leçon n° 5 : La magie des mots
Leçon n° 6 : Le mot et la chose

Copie des leçons sur
fichiers audio MP3
fournis en parallèle.

L'EXPRECOM : SOMMAIRE Cycle 3

Leçon n° 1 : Le duo « metteur en scène/interprète »

Leçon n° 2 : Détails pratiques de diction

Leçon n° 3 : Le non verbal

Leçon n° 4 : Le questionnement

Leçon n° 5 : La reformulation

Leçon n° 6 : Les métaphores

Leçon n° 7 : Les citations

Leçon n° 8 : Les signes de reconnaissance

Leçon n° 9 : Le rire

Leçon n° 10 : La sensibilité

Leçon n° 11 : Le logiciel interne

Leçon n° 12 : La prise de parole en public

Leçon n° 13 : L'ancrage (éliminer le trac)

Leçon n° 14 : La relaxation

Leçon n° 15 : Des textes pour le plaisir et le sport

Leçon n° 16 : La sérendipité

Leçon n° 17 : Le contrat

