

OPTIMISEZ VOTRE PERFORMANCE VOCALE



LA VOIX EST VOTRE OUTIL ESSENTIEL DE COMMUNICATION

- AUGMENTER L'IMPACT DE VOS PROPOS
- AMÉLIORER LE TIMBRE ET LA PUISSANCE
- AFFIRMER VOTRE PERSONNALITÉ
- COMBATTRE EFFICACEMENT LE STRESS
- ÊTRE CLAIREMENT COMPRIS

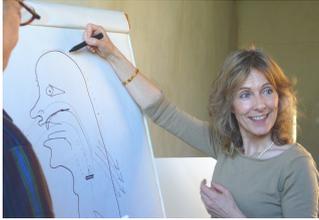




La voix donne une image immédiate de votre personnalité.

Pourtant, la position assise prolongée, l'exposition aux écrans et portables, déplacements incessants, bureaux climatisés, sont autant de facteurs défavorables à l'énergie vocale.

Face au public vous souhaitez obtenir une écoute attentive, valoriser vos propos, être à l'aise, maîtriser la situation.



A travers des exercices ciblés je peux vous aider à rééquilibrer la sonorité et la précision de la voix, optimiser son impact, rendre l'expression fluide et confortable.

Ce travail va consolider votre confiance, faciliter la communication et, pratiqué en groupe, favoriser un bon climat et des relations chaleureuses au sein de l'équipe.



A qui s'adresse cette formation ?

- Métiers de responsabilité- conférenciers, porte- parole, représentation
- Métiers de l'enseignement
- Personnes en réorientation professionnelle
- Développement personnel, bien-être

Les modules de formation

Les modules se construisent en fonction de la demande, après un bilan des besoins précis. Ils peuvent s'articuler autour d'un thème particulier.

Le coaching individuel cadres – bilan, travail sur texte, feed- back.

Le charisme - développer une autorité naturelle, captiver son auditoire.

Réduire le stress : les bons réflexes pour rester centré, maîtriser le trac

La voix au téléphone – communiquer avec clarté, réussir le premier contact.

Bien- être et cohésion de groupe - créer des liens entre partenaires.

Améliorer sa prononciation des langues - Allemand et Anglais.

Animation brève de groupe : 40 minutes: pause de midi, soirée, séminaire.

Formations agréées N. de formateur 11 78 80 398 78

Christine SPRANGER

Le programme qu'elle propose est le fruit de vingt ans d'expérience et d'accompagnement de professionnels. Elle utilise les techniques les plus pertinentes développées en Allemagne, Angleterre et aux USA. L'efficacité de sa méthode repose sur une association de techniques corporelles et théâtrales, liée à une connaissance précise de la physiologie vocale. Des bases fonctionnelles et des outils accessibles permettent une prise de conscience immédiate et des résultats dans la durée.