



Les ateliers de l'Heure Exquise Savoir évoluer en public

*Notre voix nous accompagne depuis notre plus jeune âge... Bien plus qu'un simple moyen de faire passer un message, **elle dévoile tout de notre personnalité, de notre dynamisme, notre stress, nos émotions ou encore de la confiance que nous avons en nous-mêmes...***

***La voix est un pilier du charisme.** Pourtant, face à un auditoire, il est souvent difficile **d'être bien écouté.** Trop aiguë, voilée, crispée, inaudible, monocorde, notre voix est parfois mal maîtrisée, mal écoutée, et peut se révéler un réel frein à notre crédibilité et à notre carrière.*

L'Heure Exquise propose des ateliers-conférences, structurés et ludiques, animés par des professionnels de la musique : chanteuse lyrique du Chœur de Radio-France ou concertiste habitué de la scène, ils ont à cœur de transmettre leur expérience en s'adaptant aux besoins de l'auditoire.

Atelier 1 : Savoir poser sa voix en public

Public : toute personne amenée à parler en public, que ce soit pour une conférence, un cours, une présentation de travaux ou une réunion...

Nombre de participants : entre 5 et 15

Durée : environ 1h30, éventuellement renouvelable sur quelques séances pour un meilleur suivi.

Objectifs : aider à comprendre l'importance de sa voix, en prendre possession et la maîtriser, par le biais d'un échange riche de conseils et d'exercices, afin d'être plus convaincant, de captiver son auditoire et d'augmenter son charisme.

Programme :

- Courte présentation de la voix : ce qu'elle révèle, comment elle fonctionne, comment s'écouter soi-même ;
- Notre voix nous met à nu... échange avec les participants sur leur voix, leur ressenti, les éventuelles difficultés qu'ils rencontrent ;
- Présentation de clés et conseils, astuces et exercices, à refaire chez soi, pour s'entraîner à bien placer sa voix, et ainsi améliorer ses interventions en public.

Atelier 2 : Gérer son stress et bien parler en public

Public : tout salarié ayant à participer activement à des réunions de travail

Nombre de participants : entre 5 et 15

Durée : environ 1h30, éventuellement renouvelable sur quelques séances pour un meilleur suivi.

Objectifs : Reconnaître les manifestations du stress/du trac et ses conséquences. Apprivoiser son corps et sa voix pour être à l'aise en public, et ainsi animer une réunion ou faire une présentation de manière percutante et efficace.

Programme : La formation est menée par une chanteuse professionnelle ou un concertiste. Après un échange avec les participants pour reconnaître les manifestations du trac et ses effets sur une présentation orale, l'intervenant donne des pistes de solutions et propose une mise en pratique immédiate pour répondre à cette problématique.

Contact :

L'Heure Exquise

Claire Lagarde

06 79 81 20 30

Heure.exquise@yahoo.com

Intervenants :

L'excellence étant l'une des valeurs fondamentales de l'Heure Exquise, tous les intervenants, musiciens, chefs d'orchestre, comédiens etc. sont des artistes professionnels reconnus.