Jennifer GASPAROUX
06.34.38.26.15
Mylène SATGÉ
06.34.64.01.67
www.voc-formation.fr
vocformation@gmail.com

VOC FORMATION
Voix | Oralité | Communication



PRENDRE SOIN DE SA VOIX

Formation VOIX – 1 jour (code VOC-V1s)

La voix dit de nous bien plus que des mots, elle nous représente autant qu'elle nous relie au monde. Prenons-en soin.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La voix est un outil de travail transversal qui se retrouve dans la majorité des professions. La prévention des troubles de la voix est le fondement de cette formation.
La recette d'une voix qui dure : des exercices de posture, de relaxation et d'échauffement du corps et des plis vocaux à pratiquer avant et après une prise de parole.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de cette formation, les participants seront capables :

- De mieux connaître leur voix et ses composantes.
- De repérer les signes précoces de fatigue vocale, afin de corriger leur geste vocal suffisamment tôt pour préserver leur voix et ainsi prévenir la survenue de difficultés plus sévères.
- D'optimiser leurs performances vocales.

L'ensemble des exercices abordés permettra aux participants de mettre en pratique les principes fondamentaux pour prendre soin de sa voix.

*La formation peut être **adaptée** et **personnalisée** en fonction du public et des attentes spécifiques. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins !*

CONDITIONS D'ADMISSION, PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis théorique n'est nécessaire, cette formation est ouverte à toutes et tous.

PUBLIC CIBLÉ

Cette formation s'adresse à toute personne qui utilise sa voix, que ce soit dans un cadre professionnel ou à titre personnel : enseignant, comédien, chanteur, avocat, commercial, conférencier, coach, particulier…

RESPONSABLES PÉDAGOGIQUES et ADMINISTRATIVES

Jennifer Gasparoux, Orthophoniste, Formatrice et chercheuse indépendante,
Mylène Satgé, Orthophoniste, Formatrice indépendante.

Plus de détails sur le site internet www.voc-formation.fr

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Livret de suivi de formation et prise de notes remis aux participants ;
- Exposés théoriques (format PowerPoint) en vidéoprojection ;
- Travaux dirigés, mises en pratique ;
- Questionnaire de connaissances avant et après formation ;
- Liste de ressources bibliographiques ;

MODALITES D'EVALUATION DE L'ACTION :

- Questionnaire de connaissances en début et fin de formation
- Questionnaire de satisfaction

MOYENS TECHNIQUES

Pour le bon déroulement de la formation, les éléments suivants sont nécessaires :

- Une salle suffisamment grande pour accueillir l'ensemble du groupe ;
- Des chaises en nombre suffisant pour les participants et les formatrices ;
- Des tapis de gym (un par participant·e) ;
- Un vidéoprojecteur.

Suivant le cas, nous pouvons prendre en charge la totalité de l'organisation : location de salle, mise à disposition des chaises, tapis de gym et vidéoprojecteur.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

La journée de formation s'organise selon le plan détaillé suivant :

MATIN (9h00 – 12h30)

- Accueil, présentations mutuelles (formatrices et stagiaires), présentation du programme, questionnaire de connaissances.
- Description théorique de la voix et des paramètres principaux qui entrent en jeu dans la voix
- Relaxation musculaire du corps et massages vocaux
- Travail de postures, notion de posture commode

APRÈS-MIDI (13h30 – 17h00)

- Techniques respiratoires, utilisation optimale de la voix
- Travail du souffle dans la paille et du souffle phonatoire
- Échauffements et exercices vocaux
- Conseils généraux d'hygiène vocale
- Conclusion, questionnaire de connaissances (avec correction), questionnaire de satisfaction.



FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Attestation de participation

DÉLAIS D'ACCÈS : De 1 à 3 mois entre la réception du devis validé et la réalisation de la formation.

INSCRIPTION : prise de contact, analyse des besoins, envoi du devis, puis signature de la convention (établissements) ou du contrat de formation (particulier·ère·s).

CONTACTS : Pour toute demande d'informations complémentaires, contactez une des deux formatrices (Jennifer Gasparoux ou Mylène Satgé). Les coordonnées sont écrites en en-tête de ce document.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

⏱ **Durée** : 1 journée (7H) – horaires : 9h00 à 12h30 – 13h30 à 17h00.

Date(s) : à définir sur l'année en cours

Nombre de participants : groupe de 5 à 12 participants.

Formation présentielle – lieu : Formation en présentiel, dans une salle mise à disposition par l'établissement demandeur ou par l'un·e des participant·e·s (une réduction lui est alors accordée), ou dans une salle louée pour l'occasion.

€ TARIFS

Particulier·ère·s (financement personnel) : de 100 à 200 € par personne pour la journée. Le tarif est **dégressif** : plus vous êtes nombreux·ses à vous inscrire ensemble, plus le prix par personne diminue. Le montant exact dépend aussi du lieu (salle louée ou mise à disposition).

Établissements et structures : devis sur demande, en fonction du nombre de participant·e·s, du lieu et de la mise à disposition ou non d'une salle. Prise en charge possible par un OPCO.



ACCESSIBILITÉ : Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à contacter directement les formatrices, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Votre référente handicap : **Jennifer Gasparoux** · 06 34 38 26 15

Une formation sur mesure

Lieu, date, horaires, taille du groupe : **tout se discute !**

Parlez-nous de votre projet, nous construisons la formule avec vous.

NOS RÉSULTATS

98 % des participant·e·s satisfait·e·s

100 % recommandent la formation