

# Être Convaincant et Renforcer son Impact à l'Oral

par Karen Berlan Lherbette - Formatrice professionnelle certifiée RNCP



## Modalités de la formation

Format présentiel ou  
distanciel synchrone



## Durée

2 jours – 14 heures



## Horaires

9h00-13h00  
14h00-17h00



## Lieu de la formation

Dans vos locaux / à définir



## Dates des sessions

À définir ensemble

## Tarifs inter ou intra

Me contacter



## Prérequis

Aucune connaissance  
particulière.

## Contact

Karen Berlan Lherbette  
06 70 79 94 24  
[contact@kblperformances.com](mailto:contact@kblperformances.com)

## La voix est un outil puissant de communication.

Si votre voix s'altère, est monocorde, si votre ton ne soutient pas votre discours, c'est autant de barrières que vous dressez entre vous et les autres.

En travaillant votre voix, vous serez plus convaincant, plus authentique et plus à même de défendre vos opinions.

## **Public**

Toutes les personnes souhaitant développer l'impact de leur prise de parole en public.



## **Objectifs pédagogiques**

- Préparer sereinement ses interventions
- Travailler sa voix pour être plus convaincant
- Maîtriser ses éléments de langage
- S'exprimer pleinement à travers sa voix et avec conviction
- Créer l'adhésion autour de ses idées
- Convaincre avec pertinence
- Visualiser pour réduire le trac
- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix
- Développer son charisme

## Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

## Méthodes pédagogiques

- Exposé interactif
- Exercices vocaux
- Exercices ludiques
- Jeux de rôles
- Mises en situation actives
- Analyses individualisées
- Echanges d'expérience



## Programme de la formation

### 1) Communiquer

- Schéma et règles de base de la communication.
- Les facteurs déterminants de la communication.

### 2) Découvrir et apprivoiser sa voix

- Découvrir comment fonctionne sa voix.
- Identifier les paramètres de la voix.
- Repérer les caractéristiques de la voix.
- Analyser ses zones d'effort et de confort.
- Apprivoiser sa voix, son empreinte vocale.
- Réaliser son diagnostic vocal personnalisé.

### 3) Prendre conscience de sa respiration et de ses résonances

- Libérer ses tensions.
- Respirations abdominale et costale.
- Comprendre l'importance du souffle.
- Adopter une posture naturelle et confortable.
- Se préparer à une intervention orale.

### 4) Apprivoiser le trac

- Définir et comprendre le trac.
- Maîtriser le trac : les règles et techniques de base.
- Repérer les messages contraignants et positifs.
- Utiliser la visualisation pour réduire le trac.
- Se relaxer et remobiliser son énergie.
- Pratiquer l'ancrage.

### 5) Acquérir les techniques vocales qui font un bon orateur

- Découvrir l'ampleur de sa voix.
- Enrichir son timbre.
- Projeter sa voix.
- Affiner sa diction.
- S'engager dynamiquement dans une phrase.

### 6) Jouer avec sa voix

- S'exprimer pleinement à travers sa voix.
- Développer son expressivité.
- Savoir moduler sa voix.
- Mesurer l'impact de sa prise de parole.

### 7) Synchroniser la voix avec le regard et les gestes

- Synchroniser sa communication non verbale avec sa voix.
- Respecter son tempérament.
- Travailler son "entrée en scène".