

# Travailler sa voix et développer son potentiel non verbal

S'affirmer à l'oral - expression orale

PRÉSENTIEL

SUR-MESURE

INTER ENTREPRISE

## Objectif de formation

Savoir utiliser consciemment sa voix et son expression non verbale et pouvoir les moduler en fonction du message à passer et de la situation rencontrée.

## Programme

### Faire un état des lieux de sa communication

- Reconnaître et valoriser ses points forts
- Prendre conscience de ses pistes d'amélioration
- Repérer les exercices à privilégier et les points de vigilance à observer

### Intégrer les fondamentaux de la communication

- Etre simultanément émetteur et récepteur
- Prendre soin de la communication non verbale
- Pratiquer l'écoute active pour faire « avec » ses interlocuteurs et pas contre, ou sans
- Savoir se préparer sur la forme autant que sur le fond

### Gérer sa communication dans des conditions difficiles

- Comprendre les mécanismes du stress
- Relâcher ses tensions corporelles avant et pendant une prise de parole
- S'appuyer sur la respiration pour gérer son trac
- Construire un ancrage solide et déployer sa posture

### Connaître et maîtriser son souffle et sa voix : s'exprimer pour être compris

- Comprendre le fonctionnement du système respiratoire et phonatoire
- Savoir installer et utiliser une bonne respiration ventrale et diaphragmatique
- Placer sa respiration pour projeter sa voix sans la forcer
- Echauffer et faire résonner sa voix
- Travailler l'articulation et le débit

### Affirmer et donner de l'expressivité à son propos avec le non verbal : valoriser sa communication

- Oser donner son regard, sourire, jouer avec les expressions de son visage
- Faire varier ses intonations, ses rythmes, oser les silences
- Maîtriser et adapter sa gestuelle pour gagner en lisibilité
- Poser et affirmer ses déplacements, utiliser l'espace
- Capter son public avec sa voix, son regard, sa gestuelle

### Gérer les moments de décrochage

- Etre à l'écoute de son public et repérer les décrochages
- Oser interagir avec son public
- Susciter l'attention par une question, un déplacement, une adresse directe
- Faire varier le ton, le volume, le rythme

## Infos pratiques

### Type de formation

Formation continue

### Public cible

Toute personne désirant renforcer son efficacité, son aisance et son affirmation à l'oral (en public, en réunion, en entretien) par une meilleure maîtrise de son souffle, de sa voix et de son expression non verbale

### Durée

2 Jours dont 14 Heures en centre

### Tarif(s) net de taxe

800 € par stagiaire

### Adresse

**Site de Rennes/Bruz**  
Campus de Ker Lann,  
6 Rue des frères Montgolfier, BP  
17201

35172 Bruz

<https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



## Les points forts de la formation

- De nombreuses mises en situation pour développer son potentiel verbal et non verbal.

- Acquisition d'outils pratiques pour se préparer, se détendre et gagner en confiance,
- Dynamique de groupe fondée sur la bienveillance et le renforcement positif.

# Les conditions d'admission

## Prérequis

Aucun

# Le parcours de formation

## Objectifs pédagogiques

Adopter une communication verbale et non verbale confiante et affirmée. Utiliser des outils pour se détendre et gérer son stress. Maîtriser sa respiration. Placer et moduler sa voix pour qu'elle porte sans forcer. Mieux capter et conserver l'attention de son auditoire.

## ► PRÉSENTIEL

## Modalités d'évaluations

Dans le cadre de notre process qualité, évaluation systématique des éléments acquis en cours de formation : quizz, mises en situation, exercices avec suivi individualisé de la formatrice, questionnaire en fin de formation

## Modalités pédagogiques

Pédagogie expérientielle avec de nombreux exercices et mises en situations pratiques. Les méthodes pédagogiques utilisées sont issues du coaching d'acteurs, du travail professionnel de la voix et de la respiration, de la pédagogie perceptive ainsi que des dernières recherches en neurosciences sur le fonctionnement du cerveau et la gestion du stress. Outils pédagogiques utilisés : apports théoriques, exercices et jeux, mises en situation pratiques avec retours et conseils personnalisés. Echanges entre les participants, alternance d'exercices vocaux, corporels, respiratoires et auditifs, donnant à chacun des points concrets de travail pour progresser.

## Les sessions



### Bruz

- 25 et 26 juin 2026
- 5 et 6 novembre 2026

Date et mise à jour des informations : 24/04/2026

*Extrait de la description de la formation. Consultez l'intégralité des informations relatives à cette formation sur notre site internet [www.cci-formation-bretagne.fr](http://www.cci-formation-bretagne.fr)*

## Contacts



### JAMOIS Anne Emmanuelle

Anne-Emmanuelle.JAMOIS@ille-et-vilaine.cci.fr

CCI Formation Ille-et-Vilaine - Site de Ker Lann - N° SIRET 130 022 809 00011 - N° d'activité 53351000435  
Campus de Ker Lann, 6 Rue des frères Montgolfier, BP 17201 - 35172 Bruz  
Tél. : 0299054545 - cci.formationcontinue@fac-metiers.fr - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>

