

# 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

- 18 et 19 juin 2026

Date et mise à jour des informations : 03/11/2025

*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](mailto:cci.formationcontinue@fac-metiers.fr) - <https://www.cci-formation-bretagne.fr/ille-et-vilaine>



**CCI FORMATION  
BRETAGNE**