COMMUNICATION

Maîtrise de la voix : poser son souffle, travailler son articulation et convaincre

Une voix qui monte dans les aigus sous l'effet du stress, un débit accéléré, une fin de phrase avalée : l'auditoire décroche alors que le contenu était solide. En fin de journée de réunions, la voix se fatigue et devient rauque. Cette formation de 14 heures est centrée sur l'instrument vocal. Les participants travaillent la respiration, la pose de la voix, l'articulation, le débit et l'usage du silence. Des exercices progressifs alternent avec des lectures et des prises de parole enregistrées. Chacun repart avec une routine d'échauffement et des repères pour préserver sa voix au quotidien.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 650 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Toute personne dont l'activité repose sur la parole notamment formateurs managers commerciaux et professionnels de l'accueil téléphonique.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Utiliser une respiration abdominale pour soutenir sa voix en situation de parole
- Poser sa voix dans une hauteur confortable et tenue
- Articuler de manière audible sans forcer le volume
- Faire varier son débit et placer des silences pour souligner une idée
- Appliquer une routine d'échauffement vocal et des gestes de préservation

03 Programme détaillé

M1 Respiration et pose de voix

- Souffle appui et hauteur
- Respiration abdominale et gestion du souffle en parlant
- Recherche de sa hauteur de voix confortable
- Notions de résonance et de projection sans cri
- Détente de la mâchoire de la nuque et des épaules
- Atelier : Chaque participant enregistre une lecture puis la reprend après travail du souffle.

M2 Articulation et clarté

- Se faire comprendre du fond de la salle
- Exercices de mobilité des lèvres et de la langue
- Traitement des fins de phrase avalées
- Réglage du volume selon la taille du lieu
- Prise de parole avec micro et au téléphone
- Atelier : Des textes exigeants sont lus à volume constant à différentes distances.

M3 Rythme intonation et silence

- Donner du relief au propos
- Variation du débit selon l'importance de l'information
- Placement des silences avant et après une idée forte
- Usage des intonations montantes et descendantes
- Correction des tics verbaux et des hésitations sonores
- Mise en situation : Un même texte est dit deux fois avec des rythmes opposés et comparé par le groupe.

M4 Voix et émotion sous pression

- Tenir sa voix en situation réelle
- Effets du stress sur la respiration et la hauteur de voix
- Retour au calme vocal avant une prise de parole
- Adaptation de la voix à une prise de parole à distance
- Prévention de la fatigue vocale et gestes d'hygiène
- Mise en situation : Chaque participant prend la parole trois minutes après un exercice de mise sous tension.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 650 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 29/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr