COMMUNICATION ORALE : RENFORCER SON IMPACT

Voix et prise de parole : poser sa voix, porter sa parole et tenir la durée

La voix trahit vite la tension. Le souffle se raccourcit, le débit s'accélère, les fins de phrases retombent et l'auditoire décroche sans oser le dire. Beaucoup de professionnels parlent plusieurs heures par jour sans avoir jamais travaillé cet instrument, jusqu'au jour où la voix fatigue, se voile ou se casse en réunion. Deux jours pour placer sa respiration, installer une voix qui porte sans forcer et faire du débit, du volume et du silence de véritables outils d'expression. Le travail se fait debout, en salle, avec des enregistrements qui mesurent l'écart entre ce que l'on croit produire et ce que l'auditoire entend réellement.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel**	**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
Managers formateurs commerciaux enseignants et toute personne dont le métier repose sur une parole fréquente devant un groupe ou au téléphone.

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 :

- Repérer les caractéristiques de sa voix à l'écoute d'un enregistrement
- Placer une respiration basse qui soutient le son sur la durée
- Régler son débit et son volume selon la taille de la salle et du groupe
- Utiliser le silence et l'intonation pour marquer les idées importantes
- Appliquer une routine d'échauffement et de récupération vocale

03 Programme détaillé

M1 Diagnostic vocal

- Entendre sa voix telle qu'elle est perçue
- Enregistrement d'une prise de parole courte
- Repérage du débit et du volume habituels
- Identification des habitudes qui gênent l'écoute
- Formulation d'un objectif de travail personnel
- Atelier : Chaque participant s'enregistre sur une minute puis écoute sa prise avec une grille d'écoute commune au groupe.

M2 Souffle et posture

- Le corps comme appui du son
- Respiration basse et conduite de l'expiration
- Ancrage des appuis et libération des épaules
- Détente de la mâchoire et de la nuque
- Échauffement court avant une intervention
- Atelier : Série d'exercices respiratoires debout puis lecture d'un texte en tenant la ligne de souffle jusqu'au point final.

M3 Débit intonation et silences

- Rendre la parole lisible pour l'auditoire
- Ralentissement contrôlé et découpage des phrases
- Placement des silences aux points clés du message
- Variation de l'intonation pour sortir de la monotonie
- Articulation soutenue des fins de phrases
- Mise en situation : Restitution d'un message de deux minutes avec consigne de silence marqué après chaque idée principale.

M4 Tenir la durée et préserver sa voix

- Parler longtemps sans s'abîmer
- Adaptation du volume à la salle et au micro
- Signes de fatigue vocale et réflexes d'hydratation
- Reprise après un blanc ou une émotion forte
- Routine d'entretien vocal sur la semaine
- Cas pratique : Animation d'une séquence de dix minutes suivie d'un retour du groupe sur la tenue de la voix jusqu'à la fin.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel

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 26/09/2026. 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