

# VOIX ET POSTURE

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer son impact lors de ses prises de paroles par le non verbal et le paraverbal.

## OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Prendre conscience de nos mécanismes réflexes et tendre vers une posture de pleine confiance
- Découvrir l'impact de la voix sur l'auditeur et apprendre à varier son registre
- Développer son profil oratoire



## PUBLICS, PRÉ-REQUIS

Dirigeant.e.s, Managers, Leaders, Formateurs

Aucun pré-requis nécessaire

## DESCRIPTION DE LA FORM'ACTION



### DÉVELOPPER ET TRANSMETTRE UN ÉTAT DE PLEINE CONFIANCE

- Connaître les fondamentaux de la théorie polyvagale
- Identifier ses mécanismes réflexes
- Mobiliser le nerf vague pour mettre en place la régulation relationnelle



### IMPACTER PAR LE NON VERBAL

- Libérer les tensions physiques pour une parole libre
- Adopter la posture de l'assertivité
- Utiliser l'espace pour venir appuyer le propos
- Varier la prosodie au service du discours (intonations, rythme, volume)
- Utiliser le registre émotionnel pour mobiliser



### DÉCOUVRIR SON PROFIL ORATOIRE

- Découvrir son mode de communication préférentiel
- Adapter son expression en fonction du contexte



7H DE FORMATION



ANIMATION INDIVIDUELLE



1 500 EUR HT TARIF INTRA  
HORS FRAIS - NOUS CONSULTER



PRÉSENTIEL, DISTANCIEL  
INTER OU INTRA ENTREPRISE  
MISE EN PLACE SOUS 1 MOIS



S'INSCRIRE  
CONTACT@CABINET-IRISENS.FR



ACCESSIBILITÉ  
CONTACT@CABINET-IRISENS.FR

## MÉTHODE D'ANIMATION & LES + DU CABINET

- Une pédagogie qui alterne théorie et pratique pour ancrer les apports, évaluation des acquis via un questionnaire amont et aval
- L'expérience opérationnelle du management et des RH
- L'expertise de la communication interpersonnelle et de la relation

EN SAVOIR PLUS : RETROUVEZ-NOUS SUR [WWW.CABINET-IRISENS.FR](http://WWW.CABINET-IRISENS.FR)

IMPACT

SENS

LEADERSHIP

FORM'ACTION