Programme de l'intervention

ATELIER : Optimiser et préserver son capital vocal

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cet atelier interactif vous propose de découvrir et d'expérimenter des techniques simples pour optimiser et préserver votre voix, un outil précieux dans votre quotidien professionnel.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre l'importance de la voix et les facteurs d'altération
- Acquérir des techniques pratiques pour une utilisation vocale saine et performante
- Intégrer des habitudes vocales protectrices dans son quotidien professionnel

Déroulé de l'atelier :

- **Introduction : Votre voix, votre atout**
  - L'importance de la voix dans la communication professionnelle
  - Les enjeux de la préservation vocale pour la santé et l'efficacité
- **Comprendre sa voix : les bases**
  - Rappel rapide de l'anatomie et du fonctionnement vocal
  - Les facteurs d'altération de la voix (fatigue, stress, environnement)
- **Pratiques pour une voix saine et performante** (un ou plusieurs exercices selon le public et le temps disponible)
  - **Respiration et posture : les fondations**
    - Exercices de respiration diaphragmatique
    - Conseils pour une posture vocale optimale
  - **Échauffement vocal : préparer sa voix**
    - Exercices simples d'échauffement avant de parler longtemps
  - **Articulation et intonation : clarté et impact**
    - Exercices d'articulation pour une meilleure intelligibilité
    - Varier l'intonation pour capter l'attention
  - **Hydratation et hygiène vocale : les gestes essentiels**
    - L'importance de l'eau
    - Conseils pour prendre soin de sa voix au quotidien
- **Prévenir la fatigue vocale et les troubles**
  - Reconnaître les signes de fatigue vocale
  - Stratégies de récupération et de repos vocal

- Adapter son environnement de travail

- **Échanges et questions**
  - Partage d'expériences et de bonnes pratiques
  - Réponses aux interrogations des participants

A la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les bonnes pratiques vocales, utiliser des techniques de respiration et de posture adaptées, et mettre en œuvre des stratégies de prévention des troubles vocaux.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.