



Parler, Communiquer, Rayonner
Accompagnement individuel
Coaching vocal & Leadership

Leadership individuel & Assertivité

Coaching

Notre voix et notre corps véhiculent un cortège de **messages non-verbaux** dont la maîtrise peut **transformer les rapports humains**.

Chacun peut par la technique découvrir toutes les tonalités de sa voix, investir sa respiration, sa posture, sa gestuelle et son regard en conscientisant leur impact dans la communication.

Vibration du son, du geste, de l'émotion, vibration de la communication.

Contenu pédagogique

L'Apparence Image Visuelle

- **Posture**
stabilité / équilibre / symétrie / crédibilité
- **Gestuelle**
haute / ample / précise / volontaire / centrée / précédant le texte
- **Déplacements**
sens / cohérence / ancrage
- **Respiration**
calme / stress / émotivité
- **Regard**
expressif / partagé / rythmé / périphérique
- **Expression**
sourire / énergie / enthousiasme / silence

La Voix Image Sonore

- **Soutien vocal**
inspiration / expiration active
- **Vibration sonore**
place / liberté / authenticité de la voix
- **Puissance vocale**
résistance / fatigue / nuances
- **Timbre**
couleur / chaleur / personnalité
- **Registres**
voix de poitrine / de tête / de fausset
- **Articulation**
voyelles longues / consonnes percutantes / diction
- **Rythme**
varié / maîtrisé / silences
- **Intonation**
transfert d'énergie / d'émotion / d'enthousiasme / de sincérité
- **Ecoute**
interne / externe / de soi / des autres

La préparation Image Mentale

- **Visualisation**
Projection positive / état de conscience élargi
- **Gestion du stress**
Respiration / émotion

Pour qui ?

- Pour toute personne confrontés à la prise de parole en public, souhaitant augmenter son impact personnel, son charisme.
- Pour prendre conscience des progrès à faire pour mieux couvrir sa fonction et tenir ses objectifs.

Les objectifs :

- Rendre votre **communication plus efficace**
- Développer votre **pouvoir de conviction, votre charisme**
- **Maîtriser les messages subliminaux** qu'envoient
 - **votre corps** : posture, gestuelle et regard
 - **votre voix** : séduction et flexibilité
 - **votre discours** : construction et fluidité

INTERVENANT



Serge GAICHIES
Dirigeant
Animateur
Formateur

20 ans d'expérience en entreprise
15 ans de management opérationnel
Diplômé de l'enseignement supérieur

36 Rue Auguste Troup
31590 Verfeil

Tel +33 (0)6 17 68 82 98

sgaichies@cohesium.com

www.cohesium-management.com