

Poser sa voix pour gérer son trac !

Date :
31/01/2022

Nombre d'heures :
6 heures

Lieu :
IFP Lille

Coût :
Forfaitaire

Nombre de places :
25 places

“ « Le premier ennemi à combattre est à l'intérieur de soi, souvent c'est le seul. » Isabelle Filliozat. Cette formation, interactive et expérientielle, donne des pistes concrètes pour répondre aux questions suivantes : Comment placer sa voix lors des prises de parole ? Comment gagner en confiance et maîtriser le trac ? ”

Objectifs :

- Comprendre le rôle de la respiration dans la capacité vocale et la gestion de stress
- Expérimenter pour soi divers outils afin de se les approprier et de les proposer en classe
- S'outiller pour aider les élèves à dépasser le stress lié à une prise de parole



Contenu :

- Ice breaker pour se sentir à l'aise dans le groupe
- Fixer un cadre sécurisant pour pouvoir s'entraîner
- Atelier avec Aurore Masinski :
 - Apport théorique sur la voix et la respiration
 - Se détendre corporellement
 - Activités d'échauffement pour préparer une prise de parole
 - Diverses techniques de respiration
- Atelier avec Jackie Spencer :
 - Apport théorique sur le stress et le trac
 - Travailler l'ancrage
 - Chasser les pensées destructrices
 - Pratiquer la méthode STOP pour gérer le trac
- Groupe entier : mise en situation pour terminer la journée



Formatrices :

Aurore MASINSKI est enseignante en Éducation Musicale et chant choral, depuis plus de 16 ans. Elle travaille au sein de ses cours et de la chorale sur la voix (détente, échauffements vocaux, poser sa voix et travailler sa respiration).

Jackie SPENCER anime depuis 5 ans des ateliers sur la prise de parole en public auprès d'étudiants. Elle est également co-coordinatrice et formatrice et met en place des accompagnements pour aider les formateurs à prendre confiance en eux et à préparer l'oral. Certifiée en coaching individuel, elle accompagne ses clients dont la problématique est la confiance en soi et la prise de parole devant un groupe.



Vous souhaitez participer à cette formation ? Inscrivez-vous vite sur www.formiris.org

Institut de Formation Pédagogique • Enseignement Catholique des Hauts-de-France •

Département Formation Continue 2nd degré – 236 rue du faubourg de Roubaix – 59041 LILLE Cedex

Tel : 03 20 21 97 82 – Mail : steixeira@ifp-hdf.fr – Responsable de formation : Marie-Agnès LE CORVIC