



**Formatrice en Communication Bienveillante**  
**Formatrice en Voix parlée et chantée**  
**Thérapeute holistique - Facilitatrice - Médiatrice**  
**Professeur de chant - Coach vocal**

Audrey Hesseling  
Lagarrigue 46250 Gindou  
06 67 28 96 36 - [audrey.hesseling@yahoo.com](mailto:audrey.hesseling@yahoo.com)  
[audrey-hesseling.com](http://audrey-hesseling.com)  
Siret 822 436 952 00011



## PROGRAMME DE FORMATION PROFESSIONNELLE "S'EXPRIMER CLAIREMENT"

### Objectif pédagogique :

Améliorer ses présentations et créer le lien avec son auditoire, gagner en aisance vocale, gérer son stress. A travers : la posture corporelle, la respiration, la hauteur de sa voix, l'articulation, le placement vocal, la prosodie.

### Supports fournis aux stagiaires :

- Documents pédagogiques
- Exercices MP3

### Moyens techniques à la disposition des stagiaires :

- 1 enregistreur
- 1 caméra

### Public concerné :

- Enseignants
- Commerciaux
- Personne du milieu hospitalier

Toutes personnes utilisant sa voix parlée en milieu professionnel et souhaitant développer ses capacités pour exprimer ses idées et se faire entendre.

### Moyens pédagogiques mis en oeuvre :

La formation a pour but pédagogique de permettre aux participants d'être auteurs de leur évolution, elle est par nature très interactive, afin de permettre aux participants de vivre le processus vocal à travers le groupe.

Après une présentation de la formatrice et un recueil des attentes des stagiaires, les objectifs et le programme de l'action de formation sont exposés. Puis le cadre de l'action de formation est posé, et les règles de fonctionnement du groupe sont complétées si besoin et validées avec les stagiaires.

La formation se déroule en pédagogie active, avec une alternance d'apport théorique et de mises en pratique. Tous les exercices proposés permettent aux participants de travailler sur des situations de leur vie professionnelle ou privée et d'intégrer rapidement ce qu'ils ont appris. Des documents pédagogiques sont remis aux stagiaires, contenant les bases théoriques et les fiches d'exercices pratiques. L'ordre des séquences prévues dans le programme peut être adapté selon ce qui se vit dans le groupe.

Le formateur a un rôle de facilitateur de la parole dans le groupe, Il veille à l'équilibre des temps

d'expression de chacun, et au respect des horaires prévus afin de garder le cap des objectifs. A la fin de chaque demi-journée, un temps d'évaluation par oral est pris afin de dégager les apprentissages, et de répondre aux questions le cas échéant. En cas de formation répartie sur plusieurs modules ou sessions, il est demandé aux stagiaires de mettre en pratique les acquis de chaque stage, dans les intersessions, de noter les mises en pratique réussies et les difficultés qu'ils ont rencontrées, et de revenir avec ces remarques.

### **Accessibilité**

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Je vous invite à prendre contact directement avec moi, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter.

### **Format de la formation :**

La durée de la formation est de 3 jours soit 20h

A distance : 15h en visioconférence via la plateforme zoom et 5h de travail personnel intersession.

En présentiel : 18h en groupe et 2h de travail personnel intersession.

Dates : 5 décembre 2020 - 19 décembre 2020 - 10 janvier 2020

Horaires : 10h 13h - 14h 16h

Les sessions seront espacées pour permettre aux stagiaires un travail personnel inter-session.

La formation est ouverte à 4 stagiaires minimum et 10 stagiaires maximum

### **Tarif de la formation :**

Pour les entreprises, professions libérales, associations, TPE, financement : 800€ par stagiaires

Pour les particuliers et auto-entrepreneur à leur charge : 400€

En cas d'une demande de prise en charge des frais de dossier de 150€ seront facturés en sus.

### **Les intervenants :**

Audrey Hesseling :

Formatrice professionnelle

Coach Vocal et professeur de chant

Thérapeute holistique

Médiatrice - Facilitatrice

### **Contenu de la formation :**

La formation est conçue pour être sur mesure en fonction des besoins et des attentes des participants, le programme peut donc être variable et s'adapter en cours d'année. En voici les grandes lignes :

- Physiologie du système respiratoire et vocal
- Travail du corps : étirement et détente, posture
- Respiration : Travail sur l'ouverture costale, l'abaissement du diaphragme, le maintien et la gestion du souffle.
- Gymnastique vocale : Travail de renforcement des muscles de la phonation
- Travail vocal : articulation, placement de la voix, prosodie

### **Modalités d'évaluation :**

- Une évaluation pré-formation pour définir les besoins et le parcours de formation de chaque apprenant
- Une évaluation à chaud pour mesurer l'assimilation et l'implication de l'apprenant
- Une évaluation de fin de formation pour évaluer les acquis.

### **Modalités de sanction de l'action :**

Les stagiaires se verront remettre un certificat de formation ainsi qu'une attestation de présence.

### **Conditions d'admission**

Aucune condition particulière d'admission.