



MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 4 — COMMUNIQUER EFFICACEMENT

## INFOS PRATIQUES

- Les formations ont lieu dans les locaux de votre entreprise ou autre, sous réserve d'organisation par le client, et se déroulent en général sur une journée, de 9h à 17h30.
- À partir de 1100€ HT par personne et par module.
- Pour toutes questions, informations, difficultés, réclamations ou situation de handicap, nous contacter par mail [contact@philopera.com](mailto:contact@philopera.com)

## INSCRIPTION

- Étape 1: sélectionnez une formation sur notre site : [www.philopera.com](http://www.philopera.com)
- Étape 2 : contactez-nous par mail [contact@philopera.com](mailto:contact@philopera.com) ou par téléphone au
- +33 6 30 13 69 18 pour choisir une date et établir un devis personnalisé.
- Étape 3 : signature du contrat et mise en place de l'action de formation.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant **développer ses compétences en communication efficace** à l'aide du sport de haut niveau et de l'opéra.

Pas de prérequis nécessaire.

## MODALITÉS DE PARTICIPATION

Formation générale en présentiel d'une durée de 7 heures réparties en deux séances de 3 heures 30.

Les moyens d'évaluation primordiaux sont :

- le nombre de prises de parole et leur pertinence,
- l'assiduité dans le rendu des documents,
- l'attitude envers le groupe

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Le module s'articule en différentes activités permettant d'aborder progressivement les sujets en jeu, de la théorie à la pratique. Nous utilisons des outils issus de nos expériences d'artiste et de sportive de haut niveau ainsi que des cas concrets vécus en situation professionnelle.

- Des méthodes de **formation actives et participatives**
- Des  **mises en situation variées**
- Des  **temps collectifs** pour fixer les connaissances

## MOYENS TECHNIQUES

- Une salle de minimum 40 m<sup>2</sup> pour pouvoir effectuer les exercices jusqu'à 12 participants
- Mise à disposition d'un projecteur et de chaises
- Mise à disposition de supports pédagogiques



MARQUER LES ESPRITS

# ATELIER 4 – COMMUNIQUER EFFICACEMENT

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Affiner son intention dans la parole : sens + impact.
- Adopter un rythme vocal clair et une gestuelle ajustée.
- S'approprier la structure du discours percutant.



## NOUS CONTACTER

+33 6 30 13 69 18

[contact@philopera.com](mailto:contact@philopera.com)

[www.philopera.com](http://www.philopera.com)

## DÉROULÉ ET CONTENU

### MATIN – 3H30

#### 9h00 – 09h30 | Échauffement voix & tempo

- Articulation, projection, silence (outil lyrique).
- Exercice sport : rythme de concentration en 3 temps (respiration / focus / action).

#### 09h30 – 11h00 | Philosopher sur le langage

- Mini-apport : Langage & Vérité (Platon).
- Travail individuel : intention derrière mes mots.

#### 11h00 – 11h15 | Pause

#### 11h15 – 12h30 | Ce que nous dit la voix

- Exercices de diction et d'imitation d'émotions
- Identifier les émotions “adéquates” dans la parole partagée.

### APRÈS-MIDI – 3H30

#### 14h00 – 14h30 | Échauffements corporels et vocaux

#### 14h30 – 15h00 | Structure de la parole percutante

- Méthode : Intro – Développement – Clôture / Point fort – Exemple – Appel à l'action.
- Exercice : faire passer une idée forte en 1 min.

#### 15h00 – 15h15 | Pause

#### 15h15 – 16h30 | Mise en situation + feedback

- Discours improvisé sur sujet pro + feedback vidéo.
- Retour selon critère : clarté, impact, émotion, gestuelle.

#### 16h30 – 17h00 | Ancrage vocal

- Mantra vocal collectif + “mot d'impact”.