

# Programme de formation



IEAM

## **Equipe pédagogique :**

Amaury CATRICE et Emilie CARBONNAUX

Tel : 01 42 27 28 83

**IEAM**

Institut d'Expertise, d'Arbitrage et de Médiation

# L'affirmation de soi par la voix et par le théâtre

## Objectifs (professionnels)

- D'apprendre à poser et placer votre voix
- De comprendre comment utiliser vos émotions pour passer un message
- De modifier votre posture pour la rendre plus communicante
- De travailler des techniques d'improvisation pour avoir plus de répartie

## Catégorie et but

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : Action de formation

Cette action a pour but (article L.6313-3) : De favoriser la mobilité professionnelle

## Public

Le public concerné est :

Dirigeants & cadres d'entreprise, directeurs des ressources humaines et juridiques, avocats, notaires, experts, architectes, syndic de copropriété, gestionnaires d'immeuble, administrateurs & mandataires...

## Pré-requis

Les conditions d'accès sont :

- Pré-requis : aucun pré-requis

## Durée

Cette formation se déroulera sur 1 jour

Horaires : de 9h à 17h

## Tarif

Cette formation est dispensée pour un coût de 350 euros TTC.

L'IEAM n'est pas soumis à la TVA.

## Modalités et délais d'accès

- Remplir le formulaire d'inscription en ligne
- Versement de l'acompte de 50% du prix de la formation
- Inscription au plus tard 15 jours avant le début de la formation

## Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

### Méthodes et outils pédagogiques

**Méthodes pédagogiques :**

- Méthodes actives
- La pratique et la mise en situation
- Les débriefings
- Appui sur le collectif et le co-apprentissage
- Approche personnalisée
- Alternance des rôles d'acteur et d'observateur

**Outils pédagogiques :**

- Un étayage théorique et méthodique
- Des simulations et exercices

**Supports pédagogiques :**

- Un dossier et un support informatique, la plupart du temps via la plateforme DIGIFORMA.

Prise en compte du handicap : Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de nous contacter afin qu'on puisse nous assurer que les moyens de la prestation de formation peuvent être adaptés à vos besoins spécifiques, à l'adresse mail [ieam-paris@wanadoo.fr](mailto:ieam-paris@wanadoo.fr)

### Compétences des formateurs

**Elodie COSTAN** est chanteuse, coach vocal et directrice artistique de doublage. Formée à la comédie au Cours PÉRIMONY où elle est aujourd'hui professeur de diction et de technique vocale, son parcours artistique commence en Normandie où elle chante et joue sur de nombreux spectacles, puis se poursuit à Paris et en tournée, notamment avec le spectacle musical Stanislas.

Chanteuse de jazz en résidence au Montana, au Crillon, ou encore au Café Laurent à Saint-Germain des Prés, elle est aussi engagée sur les Bateaux Parisiens où elle chante lors des dîners-croisières.

Parallèlement à la scène, elle se forme à la pédagogie de la voix chez Harmoniques, puis intègre la formation de coach vocal de Richard Cross afin de transmettre son expérience de la scène et ses connaissances de la voix. Ses élèves sont comédiens, coaches, avocats, journalistes ou amateurs en quête de bien-être et d'expression artistique. Elle effectue des coachings pour le cinéma, notamment avec Juliette Binoche, Yolande Moreau et Noémie Lvovsky sur le film « La bonne épouse » de Martin Provost, ou encore avec Camille Cottin sur le prochain film de Nathan Ambrosioni, « Toni, en famille ».

Ses interventions en entreprise ont pour objectif d'améliorer votre communication et de vous faire gagner en confiance. Elles tendent à développer votre capacité à convaincre, votre aisance, votre impact sur l'auditoire.

Formé à l'école Jean PÉRIMONY, **Jérémy BARDEAU** a enrichi sa formation au «Laboratoire de l'Acteur» sous la direction d'Hélène ZIDI-CHERUY. Au théâtre, on a pu le voir notamment aux côtés de Bernard MENEZ dans « A Vos Souhais » de Pierre CHESNOT, dans « Cyrano de Bergerac » d'Edmond Rostand mis en scène par Jacques WEBER, ou encore dans « La Jalousie » de Sacha Guitry mis en scène par Christian BUJEAU.

Au cinéma et à la télévision, il tourne sous la direction de nombreux réalisateurs, tels Michel BOUJENAH, Danielle THOMPSON, Frédéric TELLIER, Nicolas BARY, Philippe HAÏM, ou encore Cédric KLAPISH. Jérémy a également participé à de nombreuses publicités au cours de ces dernières années. Il prête sa voix aux doublages de films, de séries et de documentaires.

Riche de ces expériences, il intervient en entreprise afin de partager les techniques du comédien (théâtre, caméra et improvisation) pour une meilleure connaissance de soi et une communication sincère et performante au sein du milieu professionnel.

## Contenu

### 1. Travail sur la voix

**Animé par Elodie Costan, coach vocal et chanteuse professionnelle**

#### **Atelier 1 : Prendre connaissance et conscience de sa voix**

Repérer les caractéristiques de sa voix par un diagnostic vocal personnalisé  
S'entendre soi-même  
Repérer timbre, hauteur, tessiture

#### **Atelier 2 : Construire et développer son instrument vocal**

Découvrir son principal instrument : le corps  
Relâcher les tensions parasites, invisibles et nuisibles Respirer efficacement  
Adopter une posture naturelle  
Découvrir l'ampleur de sa voix par des exercices

#### **Atelier 3 : Jouer de son instrument : s'exprimer pour être compris et valoriser sa communication**

Jouer de l'expressivité et des tonalités de sa voix pour capter l'attention Affiner sa diction pour être toujours mieux écouté

Prendre plaisir à l'intervention orale en gagnant en sérénité  
Emporter facilement l'adhésion de son auditoire avec une voix posée et audible

### **Travail de théâtre**

**Animé par Jérémy Bardeau Comédien professionnel**

**Atelier 1 : Entrer en scène et réaliser une bonne 1<sup>ère</sup> impression**

Gérer ses émotions et son tract avant de rentrer en scène

Réaliser une bonne prise de contact

Trouver la bonne distance et la bonne démarche

**Mise en pratique** : Comment se présenter en lien avec l'intensité émotionnelle souhaitée

**Atelier 2 : Utilise les émotions pour oser et être à l'écoute de l'autre**

Apprendre à transmettre des émotions avec le verbale et le non-verbale

Apprendre à recevoir l'autre : son état, des humeurs, son message

**Mises en pratique** : Comment faire passer un message en choisissant les bons mots

**Atelier 3 : L'improvisation ça ne s'improvise pas !**

Apprendre à lâcher prise

Les méthodes d'improvisation

**Mise en pratique** : Exercices d'improvisation à partir de situations réelles des participants

**Fin de la séance**

Construction du plan de progrès Prise d'engagement

Conclusion de la séance

## Suivi et évaluation

### Exécution de l'action

Les moyens permettant de suivre l'exécution de l'action sont :

- Les feuilles de présence émargées par les stagiaires et le formateur
- L'évaluation des acquis en fin de session
- Un questionnaire d'évaluation de la formation

### Modalités d'évaluation des résultats (ou d'acquisition des compétences)

Les moyens mis en place pour déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances ou les gestes professionnels précisés dans les objectifs sont :

- Questions orales ou écrites (QCM...)
- Mise en situation
- Fiches d'évaluation