

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

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^{ère} 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