

## Prendre soin de sa voix

La voix est un outil de travail transversal qui se retrouve dans la majorité des professions, notamment les professions libérales. La prévention des troubles de la voix et l'optimisation des performances vocales sont le fondement de cette formation.

### Objectifs de la formation :

Acquérir des connaissances théoriques sur la voix et ses composantes.

Connaître les principaux paramètres à respecter pour utiliser sa voix de façon optimale, non traumatisante et durable.

Être à même de repérer les signes précoces de fatigue vocale afin de corriger le geste vocal suffisamment tôt pour prévenir la survenue de difficultés plus sévères.

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître le fonctionnement de la voix et les signes de fatigue vocale pour mieux les prévenir.
- Méthodes et outils pour prendre soin de sa voix.

### Pré-requis :

Aucun prérequis

### Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00

### Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Livret de suivi de formation et prise de notes remis aux participants

Exposés théoriques (format power point) en vidéo-projection

Travaux dirigés

Liste de ressources bibliographiques.

### Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés

### Contenu de la formation :

*Matin (09h00-12h30)*

- Accueil, présentations mutuelles (formatrices et stagiaires), présentation du programme, questionnaire de connaissances.
- Description théorique de la voix et des paramètres principaux qui entrent en jeu dans la voix
- Relaxation musculaire du corps et massages vocaux
- Travail de postures, notion de posture commode

*Après-midi (14h00-17h00)*

- Techniques respiratoires, utilisation optimale de la voix
- Travail du souffle dans la paille et du souffle phonatoire
- Échauffements et exercices vocaux
- Conseils généraux d'hygiène vocale
- Conclusion, questionnaire de connaissance (avec correction), questionnaire de satisfaction.

**Modalités d'évaluation :**

Questionnaire de connaissances en début et fin de formation

Questionnaire de satisfaction

**Intervenant :**

Jennifer GASPAROUX, formatrice indépendante, orthophoniste

Mylène SATGÉ, formatrice indépendante, orthophoniste

**Modalités et délais d'accès :**

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

**Tarifs**

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

**2 jours** par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

**Accessibilité**

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

**Contact**

Pôle Formation de l'ORIFF-PL

285, rue Alfred Nobel

34000-MONTPELLIER

04.67.69.75.14

[formation@oriffplr.com](mailto:formation@oriffplr.com)