



Parcours Énergie vocale

www.rend-fort.com

Qualiopi 
processus certifié
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : action de formation



Énergie Vocale

Trois tonalités pour explorer les vertus régénératrices du chant et grandir

L'accompagnement Énergie vocale permet d'explorer les vertus régénératrices du chant en 6 sessions. Nos protocoles sont axés autour des trois piliers de la construction vocale : le corps, la respiration et la voix.

En travaillant l'ancrage au corps, en insistant sur le déverrouillage des zones bloquées par le stress, le parcours Énergie vocale permet une véritable mobilisation du corps et de l'esprit, favorisant à la fois la conscience à soi, la préparation mentale et l'intériorisation, autant de clefs particulièrement utiles pour aller vers une juste extériorisation et mieux gérer le stress.

Formé.e.s dans les meilleurs conservatoires et écoles de chant nationales, les accompagnant.e.s Énergie vocale Rend-Fort sont toutes et sous des enseignant.e.s dans la maîtrise de la voix.

Le parcours Énergie Vocale Rend-Fort

Écouter, ressentir, chanter

Aller avec douceur et bienveillance vers une dynamisation vocale globale, au travers d'un parcours intégrant les trois piliers de la construction vocale : le corps, la respiration et l'éveil vocale.

Les parcours Énergie vocale sont proposés en individuel ou en collectif et ont été spécialement travaillés pour s'adapter au contexte de crise COVID-19 et vous aider à vous préparer à faire face et à vous régénérer.

1

Découvrir sa voix

Présenter l'objectif du parcours, les contenus et modalités de mise en oeuvre, tissure de chacun

2

Ancrage de la voix dans le corps

Explorer les sensations
Trouver son équilibre, libérer sa puissance

3

Trouver sa bonne Énergie Vocale

Changement d'appuis
Fluidité du mouvement
Évacuer les tensions liées à une posture figée
Libérer la parole

4

Découverte de la Respiration

Travail sur l'appui diaphragmatique
Trouver la quantité d'air adaptée à la situation
Mise en place d'exercices spécifiques

5

Écoute-Expression-Échanges

Contacter ses capacités intérieures à générer une voix juste
Conscience de la voix ajustée pour un équilibre dans les échanges professionnels
Relever son timbre

6

Harmonisation des sensations physiques et des perceptions sensorielles

Reconnaître les qualités de sa voix, l'ajuster au contexte et aux autres, prendre soin de sa santé vocale

Objectifs de la formation

- ▶ Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul
- ▶ Communication et travail en équipe : amélioration de ses modes de communication bienveillante au travail, capacité à échanger, écoute active
- ▶ Aptitude individuelle et collective au changement : organisation et adaptabilité face au changement
- ▶ Intelligence émotionnelle et sociale : gestion des désaccords et des conflits

Pré-requis

Les parcours Énergie Vocale Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ▶ Ante (appréciation des compétences)
- ▶ Questionnaire à mi-parcours
- ▶ Post (mesure du renforcement des compétences)

Durée

Le parcours Énergie Vocale Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

Tarifs

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non). Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail (contact@rend-fort.com) ou par téléphone (01 84 27 09 80) pour recevoir un devis adapté.

En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

Modalités d'accès et délais

Pouvant être réalisées en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Énergie Vocale Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée, dans un délais de deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à contact@rend-fort.com. Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

Accessibilités aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ? Contatez-nous à handicap@rend-fort.com.