



Énergie Vocale

L'accompagnement Énergie Vocale permet d'explorer les vertus régénératrices du chant. 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, la formation 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.

Objectifs de la formation

- Préparation aux situations de crise : prise de décision, autonomie, adaptabilité ;
- Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul ;
- Intelligence émotionnelle et sociale : gestion des désaccords et des conflits ;
- 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

Pré-requis

Les parcours Énergie Vocale de 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 de 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.



Programme

Module 1 – Découvrir sa voix :

- Présenter l'objectif du parcours énergie vocale, les contenus et modalités de mise en œuvre, tessiture de chacun.

Module 2 – Ancrage de la voix dans le corps :

- Explorer les sensations, trouver son équilibre, libérer sa puissance.

Module 3 – Trouver sa bonne énergie vocale :

- changements d'appuis, fluidité du mouvement, évacuer les tensions liées à une posture figée, libération de la parole.

Module 4 – Découverte de la Respiration :

- travail sur l'appui diaphragmatique, trouver la quantité d'air adaptée à la situation, mise en place des exercices spécifiques.

Module 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, révéler son timbre.

Module 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.

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) 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 de délais

Pouvant être réalisés en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Énergie vocale Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée ou l'agrément de formation dûment agréé, dans un délai 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.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ?

Contactez-nous à handicap@rend-fort.com.