PRENDRE LA PAROLE AVEC IMPACT & AUTHENTICITÉ

FORMATION PROFESSIONNELLE

UNE APPROCHE EXPÉRIENTIELLE
DE LA PRISE DE PAROLE
PAR LA VOIX, LE CORPS ET LA PRÉSENCE



Julie Liébon

Coach Vocal & Formatrice

FORMATS INTRA ENTREPRISE
3H OU 7H

POURQUOI
cette formation ?

Parce que prendre la parole ne consiste pas seulement à… savoir quoi dire.

En réunion, face à un client, lors d'une présentation ou devant un groupe, **notre voix et notre présence donnent au message sa clarté, son relief et son impact.**

Mais sous pression, les automatismes peuvent prendre le dessus : le débit s'accélère, la voix se tend, le corps se crispe… et le message perd de sa force.

Quelques problématiques très courantes

- Je manque d'assurance au moment de prendre la parole.
- Je parle trop vite lorsque je suis stressé(e).
- Ma voix devient plus faible, tendue ou monotone.
- J'ai du mal à capter et maintenir l'attention.
- Je sais quoi dire, mais pas toujours comment le faire entendre.
- J'ai l'impression d'adopter une « voix professionnelle » qui ne me ressemble pas.
- Je perds mes moyens lorsque la pression augmente.

Vous savez ce que vous voulez dire.

Mais votre voix donne-t-elle toujours toute sa portée à votre message ?

UNE VOIX QUI FAIT SENS

La puissance d'une parole cohérente

L'impact de la voix ne repose pas uniquement sur la technique.
Il naît de la cohérence entre ce que nous
pensons ➡️ ressentons ➡️ exprimons ➡️ transmettons.

Une pédagogie de la voix incarnée

ou comment l'intention entre en lien avec ces 5 éléments clés :



LE STRESS : UN FIL ROUGE
Comprendre ses effets sur le corps, le souffle et la voix pour retrouver davantage de disponibilité à l'oral, grâce à des outils concrets.

L'objectif n'est pas de fabriquer une voix professionnelle
mais de rendre sa voix professionnelle
plus libre, plus claire et plus incarnée.

LES 5 ÉTAPES *de la formation*

Un parcours progressif et ludique pour un meilleur apprentissage

1

SE RENDRE PRÉSENT

Corps • posture • appuis

Installer des conditions favorables à une prise de parole stable et disponible.

2

FAIRE ENTENDRE SA VOIX

Souffle • émission • articulation

Explorer les ressources de sa voix pour gagner en clarté, en confort et en audibilité.

3

DONNER DU RELIEF À SA PAROLE

Débit • rythme • intonation • silences

Utiliser les variations vocales pour garder l'attention & donner davantage de vie.

4

FAIRE PASSER SON INTENTION

Message • mots-clés • accentuation

Mettre la voix et la présence au service de ce que l'on souhaite réellement transmettre.

5

TROUVER SON AUTHENTICITÉ

Présence • confiance • relation

Prendre la parole de manière professionnelle, sans perdre sa personnalité.

Prendre sa place dans la parole, sans prendre toute la place.

UNE FORMATION

RÉSOLUMENT *pratique*



COMPRENDRE • EXPÉRIMENTER • RESSENTIR
AJUSTER • INTÉGRER

La voix étant notre "instrument corporel", l'apprentissage passe forcément par l'expérimentation.

Une pédagogie active et expérientielle

Les participants sont amenés à :

- Expérimenter leur voix, leur respiration et leur corps
- Observer les effets du stress et apprendre à le gérer
- Prendre conscience de leurs habitudes
- Activer les neurones miroirs en explorant des exercices individuels et collectifs
- Tester différentes possibilités vocales et corporelles
- Mettre en application dans des situations proches de leur réalité professionnelle

Le fil rouge de la formation

UNE MÊME PRISE DE PAROLE, DU DÉBUT À LA FIN

AVANT → **EXPLORER** → **APRÈS**

Prendre la parole spontanément

Expérimenter les différents outils

Reprendre la parole avec plus de conscience, de liberté et de possibilités

Une seule cohérence, plus d'impact

DEUX FORMATS

pour s'adapter à vos besoins

3 H

FORMAT ESSENTIEL

Découvrir & expérimenter

Un format dynamique pour découvrir les principaux leviers de la prise de parole et expérimenter des outils immédiatement mobilisables dans votre activité professionnelle.

LES PARTICIPANTS EXPLORERONT NOTAMMENT :

- présence & ancrage
- respiration & gestion du stress
- clarté & projection
- débit, rythme & intonation
- intention & accentuation
- authenticité & présence

IDEAL POUR :

Une première sensibilisation ou un travail ciblé auprès d'un petit groupe.
Jusqu'à 10 personnes

7 H

FORMAT APPROFONDI

Explorer, pratiquer & intégrer

Une journée complète pour approfondir les explorations, multiplier les mises en situation et disposer de davantage de temps pour ajuster et intégrer.

LE FORMAT PERMET NOTAMMENT :

- davantage de pratique individuelle & collective
- un travail approfondi sur les situations professionnelles
- plusieurs mises en situation
- davantage de temps de feedback
- une exploration plus complète de la gestion du stress
- une meilleure intégration des outils vocaux & corporels

IDEAL POUR :

Les équipes souhaitant engager un travail plus approfondi et disposer de davantage de temps d'expérimentation.
Jusqu'à 8 personnes

Une même approche

Deux niveaux d'exploration

POUR QUI ?

Public cible

Cette formation s'adresse spécifiquement aux professionnels amenés à prendre la parole dans leur activité.

DIRIGEANTS

Présenter une vision claire, mobiliser ses équipes, convaincre ses interlocuteurs stratégiques.

ÉQUIPES EN RELATION CLIENT

Adapter sa voix, son ton et sa posture à chaque interlocuteur.

COMMERCIAUX

Créer la connexion, captiver vos prospects et faire entendre la valeur de son message.

FORMATEURS & ENSEIGNANTS

Captiver, maintenir l'attention et préserver votre confort vocal.

MANAGERS

Animer des réunions efficaces, communiquer avec clarté, fédérer au quotidien.

INTERVENANTS & CONFÉRENCIERS

Gagner en présence scénique, en aisance respiratoire et maximiser votre impact à l'oral.

Parce que la voix est un outil professionnel à part entière.

TARIF SUR DEVIS

Chaque intervention est adaptée au contexte, au nombre de participants et aux besoins de l'équipe.

Formule modulable également sur un format de 2 jours



VOTRE FORMATRICE

Julie Liébon

Coach vocal & formatrice

Une expertise de la voix au service de la prise de parole

Après une carrière de chanteuse professionnelle et de nombreuses formations auprès de spécialistes de la voix, **Julie Liébon accompagne depuis 2009** chanteurs et professionnels dans le développement de leur voix et de leur expression.

Son approche associe technique vocale, physiologie, émotions et présence, avec une vision globale de la voix : souffle, posture, résonance, sensations corporelles et mental, agissent ensemble.

Formatrice et membre de jury d'un diplôme RNCP, reconnu en technique vocale, elle transmet aujourd'hui son expertise auprès de **publics variés**, du chant à la prise de parole professionnelle.

Une pédagogie personnalisée

Son expérience de terrain et sa pratique de la transmission lui permettent d'adapter son accompagnement à chaque personne, qu'il s'agisse de chanter, parler, transmettre ou prendre sa place à l'oral.

SES EXPERTISES

- TECHNIQUE VOCALE
- PRISE DE PAROLE
- CONFIANCE EN SOI
- PRÉSENCE & IMPACT
- GESTION DU STRESS
- AUTHENTICITÉ

Votre voix est un trésor.
Elle mérite d'être révélée.

PRENDRE LA PAROLE AVEC IMPACT & AUTHENTICITÉ

Quand notre voix crée du lien...

FORMATION INTRA-ENTREPRISE

FORMAT ESSENTIEL
3 HEURES

FORMAT APPROFONDI
7 HEURES

Formats adaptables selon les besoins du groupe et de l'organisation.
Formule modulable également sur un format de 2 jours

Vous souhaitez organiser cette formation au sein de votre entreprise ?

Échangeons sur votre besoin et imaginons ensemble le format le plus adapté à votre équipe.

Demander un devis

Julie Liébon

Coach Vocal & Formatrice

www.julieliebon.fr
Tel : 06 75 73 54 30
julieliebon@gmail.com
Siret : 514 601 160 00054
NDA : 76311387331