

PARLER MOINS VITE. ÊTRE **MIEUX COMPRIS**

Bienvenue

Dans cet atelier conférence en vidéo vous allez apprendre à **maitriser votre débit pour avoir une expression posée**. Pour rendre votre écoute confortable et ne pas mettre la pression à votre interlocuteur.

Il ne suffit pas d'avoir raison et de maitriser ce que l'on a à dire... Il s'agit de bien le transmettre afin de **rendre facile ce qui peut sembler compliqué**.

Pour vous rendre séduisant ou attractif. Pour accrocher l'oreille.

Pour convaincre ou vendre.

Cet enregistrement a été réalisé en direct, en interaction avec les participants présents en ligne qui faisaient les exercices et posaient leurs questions.



Objectifs

- ✦ **Poser la voix** - Trouver son rythme respiratoire
- ✦ **Structurer** son propos. Mesurer son débit.
- ✦ Construire une « **diction pleine** ».
- ✦ En finir avec la précipitation (pression)
- ✦ **Canaliser ses émotions**

**Télécharger le cours complet
67 euros**



Structure et contenu

Vidéo 1 – 18' 40

LE POURQUOI ET LE COMMENT D'UNE PAROLE TROP RAPIDE

- ☛ Quelques questions à se poser :
 - Etes vous **toujours bien compris** ?
 - Est-ce qu'on vous demande souvent de **répéter**
 - N'avez vous pas quelquefois l'impression de **parler vite sans respirer** ?
 - Avez- vous parfois l'impression **d'être seul à vous comprendre** ?
- ☛ Pourquoi vous devez « **mettre votre parole en forme** ».
- ☛ Les risques de malentendus...
- ☛ Combien ça vous coûte ? **Combien d'occasions ratées** ? De RDV manqués ?

Video 2 – 26' 18

TROUVER LA BONNE RESPIRATION

- ☛ **Bien gérer sa respiration** pour canaliser sa parole
- ☛ Comprendre et maîtriser la **respiration basse**
- ☛ Installer la **détente** / énergie (fluidité / tonicité)
- ☛ Accorder son **phrasé** et son **souffle** dans la **prise de parole**.

Vidéo 3 – 23' 17

HABITER SA DICTION

- ☛ Construire **une bonne diction** à pleine bouche (bol vocal)
- ☛ Une **parole tonique** en lien avec la mobilité du **visage**
- ☛ Se faire une mâchoire « en caoutchouc ». **Desserrer les dents**.
- ☛ Donner du relief à son élocution. **Donner envie**.
- ☛ Variations sur une phrase bien connue, de Gainsbourg.

Video 4 – 15' 01

FAIRE VIVRE SON MESSAGE

- ☛ Poser **une relation de qualité** avec une personne à la fois.
- ☛ Donner du sens à chaque phrase / à chaque mot.
- ☛ **Déjouer la monotonie** et l'effet mécanique.
- ☛ Valoriser **l'accent tonique**.
- ☛ Faire des **phrases courtes**.
- ☛ Réponses aux questions des participants.

Télécharger le cours complet 67 euros

TEMOIGNAGES

Professionalisme, passion, concret, amusement... que dire de plus ? Ce n'est pas une conférence à laquelle Jean Sommer nous invite, c'est carrément une formation qui donne envie d'en savoir plus. Tout un art que nous partageons ! La voix n'est pas que dans la tête... elle est dans tout le corps et tu nous invites à un beau voyage. Merci... N'hésitez pas à vous inscrire... c'est avant tout une rencontre avec son souffle et soi-même...

Merci Jean

Sylvain Marechal

J'ai trouvé cette soirée passionnante! J'aurais aimé connaître tout ça avant de terminer ma carrière de prof!... Je trouve les exercices de diction particulièrement importants. Mais c'est surtout la respiration que je vais travailler. L'essentiel à souligner me paraît être le plaisir de parler pour échanger avec l'autre, pour transmettre ce qui nous intéresse, et vous avez bien souligné ce point. Encore mille merci pour tout ça!

Sydney B.

Bonsoir Jean Sommer j'ai été ravi de cette soirée, qui tombe vraiment très bien puisque je reprend tout à la base, après des problèmes de fatigue de voix due à plein de raisons. Le B.A. BA J'ai beaucoup appris ce soir. Les Cordes vocales ressemble au sexe féminin, c'est le même principe : Respirer, Ralentir Ressentir ce qui est valable pour le bas l'est pour le haut et vice versa; il y a longtemps que je souhaitais vous rencontrer, voilà c'est fait; merci.

Serge Blanchard

