92 avenue de France
75013 Paris
06 60 27 00 50
formation@louiemedia.com
Date de mise à jour : 10 novembre 2026

Trouver sa voix

Une voix posée et audible, en réunion, en visio, au micro. Cette formation donne aux participants des outils concrets pour maîtriser leur souffle, leur rythme et leur articulation, et gérer le trac, réutilisables dès la première intervention en public ou en podcast.

Durée : 8 heures (1 jour, possible en en 2 demi-journées de 4 heures)

Format : 1 demi-journée théorique dans vos bureaux ou nos bureaux, 1 demi-journée pratique en studio avec un ou une coach vocal. Groupes de 4 à 6 personnes.

Profils des apprenants

- Managers
- Équipes commerciales, RH
- Journalistes
- Communicants
- Personnes recevant du public
- Toute personne qui parle pour convaincre

Prérequis

Aucun prérequis

Accessibilité et délais d'accès

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez contacter notre référente handicap, Katia Schwarcfeld - katiaschwarcfeld@louiemedia.com, pour organiser au mieux votre formation.

Suite à votre demande, le devis, la convention et le programme vous sont envoyés sous 48 heures. Délai moyen de mise en œuvre après signature : 5 jours.

Qualité et indicateurs de résultats

Indicateurs publiés à l'issue des premières sessions.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Mobiliser leur souffle pour poser leur voix et la rendre audible
- Adapter leur rythme et leur articulation à la situation (réunion, visio, micro)
- Identifier et gérer les manifestations de leur trac

- Appliquer en autonomie des exercices de préparation vocale avant une prise de parole

Contenu de la formation

- **DEMI-JOURNÉE 1 – COMPRENDRE ET ENTRAÎNER SA VOIX - 4 HEURES**
  - Identifier sa voix : diagnostic vocal et atelier, chacun lit un court texte, enregistré comme point de départ
  - Comprendre les fondamentaux de la voix : souffle, appui, timbre, débit
  - Trouver son souffle : respiration, posture
  - Diction et articulation : exercices d'initiation
  - Moduler sa voix : dire une série de phrases courtes en variant l'intonation selon l'intention
  - Apprendre à hésiter et faire des silences
  - Le trac : en repérer les manifestations, techniques pour le gérer

- **DEMI-JOURNÉE 2 – S'ENTRAÎNER AU MICRO (EN STUDIO) - 4 HEURES**
  - Échauffer sa voix (en groupe)
  - Se positionner au micro : placement, distance, rendu de sa voix enregistrée
  - Ateliers en situation, enregistrés : intervention en réunion, prise de parole en visio, lecture au micro ; écoutes et retours individuels
  - Cerner et intégrer les bons réflexes par la réécoute comparée avec l'enregistrement du diagnostic
  - Construire sa routine de préparation vocale : fiche d'exercices à réutiliser

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

L'équipe pédagogique est composée de :

- Mélissa Bounoua - Responsable pédagogique
- Un ou une coach vocal professionnel
- Katia Schwarcfeld - Responsable administrative et référente handicap

Moyens pédagogiques et techniques

- Studio d'enregistrement Louie Media
- Micros et casques
- Fiche d'exercices vocaux remise en fin de formation
- Chaque participant repart avec ses enregistrements

Dispositif de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

– Feuille d'émargement
– Évaluation formative : exercices pratiques et retours individualisés du ou de la coach
– Évaluation sommative : enregistrement de fin de formation comparé à celui du début, et auto-évaluation
– Évaluation à chaud de satisfaction stagiaire
– Évaluation à froid employeur
– Attestation de fin de formation

Prix

- 800 € HT par personne pour la journée
  À partir de 4 personnes et jusqu'à 6 par groupe, plusieurs groupes possibles

Toutes nos formations existent en version sur mesure, de 1 à 100 personnes, en français ou en anglais.

Contact : formation@louiemedia.com