

# Prise de parole en public

## Maitriser sa voix pour communiquer et convaincre

### Pour qui?

Personnes devant prendre la parole en public:  
cadres, managers, chef de projets, avocats, enseignants, conférenciers, chef de cabinet, politiciens, étudiants et toutes personnes désireuses de se sentir en accord dans sa communication verbale et non verbale.

**Pré-requis** : Cette formation ne nécessite pas de pré-requis, toutefois l'implication personnelle est un élément essentiel de progression et de réussite dans un travail où la personne sera sollicitée dans sa globalité psycho-physique.

### Objectifs:

- Trouver un corps dynamique sur lequel s'appuyer en conscience
- Développer une posture déployée
- Poser sa voix dans le respect de la personnalité de chacun
- Apprendre à gérer son souffle, et acquérir une technique vocale
- Gagner en confiance en partant de l'observation de ce qui entrave la liberté d'expression
- Développer des capacités de concentration de présence et de réflexion
- Gérer le stress et le trac et trouver des outils d'autonomie pour se préparer à une présentation orale
- Développer son leadership

### Points forts:

Développer un outil holistique sur les principes de la Technique F.M Alexander ®, reconnue internationalement pour ses bienfaits sur la personne, son bien être général et vocal en particulier. Pédagogie active qui donne des outils d'autonomie

### Formation en groupe

### Coaching individuel

### Devis et programme sur demande

### Formatrice :

#### Christine Clicquot de Mentque

Chanteuse lyrique, elle est parallèlement pédagogue de la voix et professeur certifiée de la Technique Alexander®. Elle enseigne depuis de nombreuses années le chant et la Technique Alexander® appliquée pour les chanteurs, les instrumentistes, les comédiens et les danseurs, au théâtre et plus généralement à tous types d'expressions vocales, à vocation artistique et professionnelle.

Elle anime régulièrement des stages et des conférences sur la Technique Alexander et la voix® dans des structures telles que: l'opéra de Montpellier, les conservatoires ( Vincennes, Levallois, Troyes...) L'I.U.T de Paris Descartes...Elle est formatrice pour la MGEN et ISFEC dans le cadre des préventions des troubles de la voix et des troubles musculo-squelettiques pour les enseignants.

Coach vocal elle accompagne en entreprise et dans divers milieux professionnels la conduite de changements, et la prise de parole en public pour des personnes désireuses d'améliorer leurs performances : avocats, conférenciers, journalistes, chefs d'entreprise, politiciens, chefs de cabinet , enseignants, étudiants ...Elle est professeur de Technique Alexander® au CNSMDP de Paris et sous directrice du C.F.T.Alexander.



#### Christine Clicquot de Mentque

12 rue Nicole Reine Lepaute 75013 Paris

Tél. : 06.11.46.73.51 E-mail : [ch.clicquot@gmail.com](mailto:ch.clicquot@gmail.com)

<http://www.techniquealexanderetvoix.com>

N°SIRET 524 308 624 00021 – code APE 8559B Organisme de formation référencé Datadock : 11 75 46 779 75