

## PRENEZ LA PAROLE, DONNEZ DE LA VOIX, RECEVEZ L'ATTENTION

Dominique Wenta, coach en expression orale vous a proposé lors de cet atelier de découvrir les bases techniques nécessaires à l'amélioration de votre expression orale, à une aide à la gestion de votre stress lors d'intervention en public ou même en one to one, afin de prendre confiance en soi, à l'aide d'exercices pratiques autour de la voix et de la prise de conscience de votre expression corporelle.

Vous aider à approcher de plus près votre voix, vous donner quelques pistes pour l'appriivoiser, vous rassurer, vous faire prendre conscience que vous pouvez non seulement l'améliorer mais vous sentir plus sûr de vous, mieux dans votre peau en la prenant en considération, en jouant avec elle est à la base du travail. Notre voix, est l'expression de notre identité profonde. Certes on va pouvoir la moduler, la développer, mais ce qui est le plus important c'est qu'elle nous ressemble, qu'elle soit en accord avec ce que nous désirons.

Au cours de ce workshop vous avez travaillé :

Votre respiration: l'acquisition de la respiration abdominale est un préalable à la projection vocale et à la gestion du trac.

Votre articulation: une bonne articulation rend les mots plus percutants, le son de la voix meilleur et aide ceux qui parlent trop vite à ralentir.

-Votre qualité, votre étendue vocale: à travers le travail des résonateurs on réalise souvent que si l'n est monocorde c'est que l'on place sa voix toujours au même endroit.

Votre langage non verbal: Parce que s'exprimer en public ne concerne pas que la voix, mais la présence, l'attitude corporelle, la gestuelle, le regard, le sourire...

Vous pourrez trouver plus de précisions sur le travail de Dominique Wenta en consultant son site: [dominiquewenta.com](http://dominiquewenta.com)