

LA VOIX ET LE CORPS AU SERVICE D'UNE COMMUNICATION EFFICACE, PERSONNELLE ET DÉCONTRACTÉE

ORGANISATEUR(S) : FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE DES FOYERS RURAUX DE SAÔNE-ET-LOIRE

THÈME : LA COMMUNICATION, LA FORMATION SUR UN DOMAINE SPÉCIFIQUE (MÉDICO-SOCIAL, SPORT,...)



Initiation



Gratuit



5h30



Présentielle

PUBLIC / CONDITIONS D'ACCÈS

Formation accessible à maximum 2 bénévoles d'une même association

Tout public bénévole, pas de condition particulière d'accès

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

> OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Apprendre à avoir confiance en soi
- Apprendre à avoir confiance de son corps
- Apprendre à avoir conscience de ses émotions
- Découvrir les outils de communication

> CONTENU

- Travail sur la voix pour se sentir à l'aise :
 - Travail sur le placement de sa voix
 - Méthodes d'échauffement vocal
- Prise de conscience de son corps :
 - Méthodes d'échauffement corporel
 - Analyse et décryptage de ses émotions
 - Travail sur le placement corporel
- Désamorçage des situations de conflits :
 - Découverte de la communication non violente
 - Découverte de diverses méthodes de médiation
 - Echanges sur les difficultés rencontrées par les participant·es dans le monde associatif
- Entraînements à partir de situations réelles :
 - Travail d'improvisation et mise en scène

> MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Formation dispensée un salarié de la Fédération ayant de l'expérience dans le monde du théâtre et du coaching
- Groupe de 12 participant·es maximum

> PRE-REQUIS



LA VOIX ET LE CORPS AU SERVICE D'UNE COMMUNICATION EFFICACE, PERSONNELLE ET DÉCONTRACTÉE

- Aucun pré-requis nécessaire

DATE(S) DE LA FORMATION

07 octobre 2026
9H30-16H00

LIEU DE LA FORMATION

La Pimenterie
1789 route du Lac
71520 Saint-Point

POUR S'INSCRIRE



03 85 36 62 06



fdfr.71@wanadoo.fr



<https://formations-benevoles-bourgognefr...>

STRUCTURE FORMATRICE



Fédération Départementale des Foyers Ruraux
de Saône-et-Loire



Voir la présentation de cette structure

Formation financée par :



FORMATION DES BÉNÉVOLES