



DÉVELOPPEMENT DU POTENTIEL

ATELIER IKIGAI ET COACHING VOCAL



Cet atelier permet de connecter développement personnel, l'expression vocale et la juste posture pour libérer tout le potentiel des participants

Objectifs

Développer la connaissance de soi:

- Définir ses passions, ses talents, ses valeurs et sa mission pour aligner ses choix professionnels et personnels.
- Clarifier les actions concrètes pour avancer vers un équilibre épanouissant dans sa vie personnelle et professionnelle

Développer la confiance en soi par le coaching vocal :

- Explorer et maîtriser sa voix comme un outil de communication puissant.
- Apprendre à gérer le stress et les émotions pour s'exprimer avec assurance et authenticité.

Harmoniser son potentiel :

- Combiner les enseignements de l'ikigai et du coaching vocal pour incarner une présence impactante.
- Mettre en valeur ses forces personnelles et vocales dans des contextes variés (professionnel, social, personnel).

Renforcer l'expression personnelle :

- Développer une voix alignée avec son identité et ses aspirations.
- Apprendre à captiver un public et transmettre un message clair et inspirant.

Stimuler l'action :

- Passer des réflexions sur soi à la mise en œuvre d'objectifs concrets et mesurables.

S'engager sur un chemin d'épanouissement durable et aligné.

Déroulé pédagogique

J1

Découverte de soi et initiation à l'expression vocale

- Accueil et introduction (30 min)

Présentation des objectifs de la formation et des thématiques abordées.

Icebreaker : exercice vocal simple pour détendre le groupe et amorcer la réflexion.

- Atelier Ikigai:
 - Découverte des deux premiers cercles de l'Ikigai : "Ce que j'aime" et "ce pour quoi je suis doué"
 - Réflexion guidée : liste des passions et des talents.

3. Introduction au coaching vocal : se connecter à sa voix

- Exercices vocaux : apprentissage des bases de la respiration, du placement de la voix et de l'ancrage.

Exploration des sensations physiques de la voix.

J2

Approfondissement de l'Ikigai et expression vocale

- Feed-back sur le J1
- Atelier Ikigai:
 - Exploration des cercles "ce dont le monde a besoin" et "ce pour quoi je peux être rémunéré".

5. Atelier vocal : Libérer et maîtriser sa voix pour s'exprimer avec confiance

- Exercices pratiques : amélioration de la projection, de la clarté, et de la fluidité de la voix.
- Techniques de gestion du stress vocal pour prendre la parole sereinement.
- Mise en pratique avec des exercices d'expression de soi en lien avec les découvertes de l'Ikigai.

6. Restitution et feedback collectif

Modalités pédagogiques

- Pédagogie interactive et participative
- Outils de coaching
- Atelier vocal
- Livret Ikigai
- Présentation PowerPoint

Tarif/ durée:

1555 euros la journée de formation soit 3110 euros les 2 jours

Groupe de 12 personnes maximum

Durée de la formation: 14H

Intervenantes:

- Sonia De Grendel, coach professionnelle et praticienne en hypnose ericksonienne
 - Anne Lapalus: chanteuse lyrique et comédienne
-



Empowerment & leadership coaching

Animé par
Sonia De Grendel
Anne Lapalus

téléphone
06 25 62 41 99

Email
sonia.coachingpro.contact@gmail.com