



CONTRÔLER SA VOIX

Prêt à appliquer les exercices ?
Alors c'est parti !



CONTRÔLER sa VOIX



EXERCICE N° 1 : S'ENTRAÎNER À BIEN ARTICULER

Tu peux t'entraîner à articuler cette série de lettres A-E-I-O-U à des vitesses différentes, d'abord lentement puis de plus en plus vite.

Cet exercice va te permettre de stabiliser ta voix et elle tremblera moins pendant tes prises de parole.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



CONTRÔLER sa VOIX



EXERCICE N° 2 : FAIRE DES VOCALISES

C'est ce que font les artistes, en particulier les chanteurs.

Dans ton cas, pour parler en public, **tu peux t'entraîner régulièrement voire au quotidien quelques minutes** en faisant des vocalises à partir de cette série de lettres A-E-I-O-U.

Cet exercice va limiter les tremblements de ta voix au fur et à mesure, malgré le stress que l'on peut avoir avant de parler ou pendant une prise de parole en public.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



CONTRÔLER sa VOIX



EXERCICE N° 3 : UTILISER LA RESPIRATION ABDOMINALE

Bien respirer permet aussi de réduire le stress avant ou pendant une prise de parole.

Voici comment utiliser la respiration abdominale [voir la vidéo à partir de 5 mn 10]

Tu peux commencer par l'exercice qui te paraît le plus simple, et puis en faire un autre dès que tu le maîtrises, et ainsi de suite.

Tu as MAINTENANT les clés du succès pour CONTRÔLER ta VOIX !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



A ton succès et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.