



Bien-être et réalisation de soi

POSTURE & VOIX ALINATE

Pour qui ?

- Dirigeants, Managers,
- Comités de Direction, Équipes
- Toute personne souhaitant réaliser ses projets en alignement avec elle-même, ses objectifs, ses valeurs, son bien-être.

Dans quel objectif ?

L'offre ALINATE se démarque par un accompagnement personnalisé, seul, en groupe ou équipe dans le développement de la confiance en soi et l'augmentation de l'impact en communication au travers du souffle, de la présence et de la voix.

En complément des outils de coaching fondamentaux, nous proposons une formation sur mesure mettant l'individu au centre et le prenant dans son entier. À la différence d'un coaching simple, ALINATE va plus loin en incluant une pratique vocale et corporelle active permettant de déployer sa posture et sa communication (qu'elle soit dirigeante, managériale, ou simplement humaine) et d'affermir en profondeur sa cohésion d'équipe.

Le formateur met en place une approche globale « Corps / Esprit » des mécanismes permettant la libération de la voix par des techniques spécifiques de souffle, d'écoute et de chant. Cette approche comprend aussi une action posturale, la libération du stress et la cohérence dans la prise de parole.

La finalité est de favoriser la communication, l'aisance en public, la persuasion du discours, donc une meilleure transmission de ses idées.

Chez ALINATE, l'engagement réciproque entre le coach et le coaché est matérialisé par un contrat écrit qui précise les objectifs de l'accompagnement, la durée estimée, les modalités de restitution au donneur d'ordre en cas de relation tripartite et le tarif pratiqué.

Ce contrat est rédigé dans le respect des règles éthiques et juridiques en vigueur en matière de contrat de prestation de service.

Le coach ALINATE s'assure que son intervention sert les intérêts du coaché, vérifie qu'il a compétence pour réaliser cet accompagnement et garantit la confidentialité selon des modalités préalablement précisées avec le coaché.

Pourquoi avec ALINATE ?

Les intervenants ALINATE sont des spécialistes des matières abordées, artistes lyriques professionnels, chefs de chœur, comédiens chacun avec une expérience de coach individuel et d'équipe, ainsi qu'une connaissance du monde de l'entreprise.

Les grandes lignes de l'approche ALINATE VOIX & POSTURE

- Prendre conscience du schéma corporel et vocal
- Travailler sur la respiration, sur la relation corps/souffle/voix
- Travailler sur la posture avec les outils de Technique Alexander, présence dans l'espace, jeux de scène, ...
- Travailler sur la technique vocale individuelle et/ou en groupe avec des jeux vocaux, lectures de texte, travail du rythme, ...
- Renforcer l'intention d'agir ou de dire par des mises en situation, le questionnement du discours, ...
- Débriefing pour mettre de la conscience et du sens sur ce qui a été expérimenté.

Quelle durée ?

- Coaching individuel : un minimum de 8 séances d'une heure et demie, sur 4 à 6 mois
- Coaching d'équipe : 4 jours sur maximum 4 mois

Comment ça se passe ?

- Les séances individuelles

Elles se déroulent dans nos bureaux ou au sein de votre structure pour le coaching en entreprise.

Elles peuvent, suivant les avantages et besoins que nous identifierons ensemble (contexte externe, disponibilités, temps de trajet...) se dérouler en présentiel ou en visioconférence.

Nous précisons toutefois que certaines séances, nécessitant un certain processus, devront impérativement se dérouler en présentiel.

- Le coaching d'équipe :

Les séances se déroulent en présentiel.