

*Maîtrisez
votre
VOIX*



ESPACE VOCAL
Carole Chabry

**FAITES ENTENDRE VOTRE VOIX
AU SEIN DE L'ENTREPRISE**



ESPACE VOCAL
Carole Chabry

Carole Chabry

FORMATRICE/COACH EXPERT

De la scène à l'entreprise, la Voix pour passion

QUI SUIS-JE ?

Licenciée de Langues et Musicologie, j'obtiens un Premier Prix à l'unanimité au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris en 1996 et mène pendant 12 ans une carrière lyrique (Scala de Milan, Capitole de Toulouse, Palais des Congrès de Paris, Théâtre des Champs-Élysées, Opéras en France et à l'étranger...).

En 2004, je fonde Espace Vocal.

Après avoir suivi des formations de PNL, j'accompagne depuis 2009 des dirigeants d'entreprise et leurs collaborateurs dans **leur démarche de réappropriation de leur voix au service de leur image**.
Le dénominateur commun de mes activités : **la Voix**.

Mes principaux clients : VIVENDI - SAINT-GOBAIN - BOUYGUES TELECOM - ALLIANZ - RENAULT - THALES - GROUPAMA - VEOLIA ENVIRONNEMENT - ALSTOM - PHILIPS...

La presse en parle : LE PARISIEN - OPERA INTERNATIONAL - SAISONS DE CULTURE - INNOVATION MAGAZINE - INNOV'ART - LE VOYAGE MUSICAL - ELLE

CE QUE JE PROPOSE :

En Coaching Individuel :

> Vous faire découvrir les multiples potentiels de votre Voix et vous enseigner comment l'utiliser **au service de votre image**. Mon expertise en coaching individuel permet un rééquilibrage qui va bien au-delà de la sphère professionnelle. Au bout de quelques séances, vous maîtriserez votre langage **non verbal** et retrouverez votre **aisance d'expression**.

Pour aller encore plus loin, une découverte de **Bain de Son**, l'alliance du Lyrique et des Neurosciences vous sera proposée.

En Groupe :

> Créer une dynamique en groupe là où des ressources internes à l'entreprise peuvent ne pas vouloir ou ne pas pouvoir se mobiliser suffisamment (problèmes de hiérarchie, de sympathie, d'adhésion...). Par la découverte de la voix chantée, une porte s'ouvre sur le **moi profond** et permet de **travailler la relation au corps**. Les Séances « **Découverte de la Voix** » et « **Chœurs Ephémères** » constituent un formidable outil de cohésion des équipes.



COACHING *Vocal*

BILAN VOIX PARLÉE ET LANGAGE NON VERBAL

🕒 75 mn

CONTENU DU BILAN :

- > Votre voix parlée et votre langage non verbal actuel seront décryptés lors de cette séance.
- > Les éléments recueillis permettront la rédaction du compte-rendu.
- > La perception de votre Voix au sein de votre environnement familial et professionnel sera étudiée.
- > Les techniques permettant une bonne prise de parole en public et la gestion du langage corporel lors des entretiens de recrutement vous seront décrites. Les causes d'une fatigue vocale recherchées.
- > Les manifestations du stress/trac seront analysées. Des solutions seront proposées.
- > Un diagnostic Dysphonies (altération objective ou subjective du support sonore de la parole se traduisant par l'atteinte isolée ou combinée des trois paramètres acoustiques de la voix que sont la hauteur, l'intensité et le timbre) sera effectué.
- > Envoi par mail du livret pratique « Ma Voix et Moi » écrit par Carole Chabry.
- > Compte-rendu individuel envoyé dans les 8 jours par mail et proposition, si besoin, de séances de formation/coaching vocal.

SÉANCE COACHING/FORMATION

🕒 60 mn

La connaissance de soi ressemble souvent à une recherche fondamentale de l'être humain, sorte de quête du Graal. Elle serait une porte d'entrée dans la dimension du bonheur. Cette affaire est très personnelle et spécifique à chacun.

La connaissance de soi dans le cadre de l'entreprise est plus directement productive et opérationnelle et revêt un intérêt très particulier : elle permet à chacun de gagner en lucidité sur ses comportements, motivations, priorités, forces et freins.

LE CONTENU DES SÉANCES :

Des exercices pratiques personnalisés seront travaillés suite au compte-rendu du Bilan Vocal.

- > La voix parlée et le langage non verbal seront analysés et un programme de travail mis en place.
- > Les techniques permettant une bonne prise de parole en public seront mises en oeuvre.
- > Les processus anti stress/trac seront expérimentés.
- > La création d'un mind map personnalisé mettra en lumière les freins et les forces du coaché.
- > Les enregistrements audio et vidéo de travail (scènes théâtrales, improvisation, entretiens, jeux de rôle, diction...) constitueront les outils d'accompagnement et d'analyse du coaché tout au long des séances.



ESPACE VOCAL
Carole Chabry

SÉANCE DÉCOUVERTE DE LA *Voix*

La séance « **Découverte de la Voix** » stimule le groupe via des exercices simples et ludiques permettant l'expérimentation des potentiels de la voix parlée et fédère par la découverte de la polyphonie.

LA PREMIÈRE PARTIE :

Découvrir le fonctionnement et les potentiels de la voix, parlée et chantée.

PHASE 1 : Ma voix parlée : comprendre son fonctionnement et découvrir ses potentiels.

PHASE 2 : Optimisation et placement de la voix parlée en vue de la prise de parole en public.

PHASE 3 : Découverte de la voix chantée via l'expérience de la polyphonie.

PHASE 4 : Gestion émotionnelle : découvrir et expérimenter les techniques anti stress/trac des professionnelles de la scène.

LA SECONDE PARTIE :

Mini récital lyrique 15 mn de Carole Chabry avec bandes son orchestrales à l'issue de l'atelier ou avant le diner/cocktail (sonorisation incluse).

OBJECTIF :

Pour le groupe :

- > Associer des profils différents dans une expérience vocale collective afin d'obtenir un référent commun et faire apparaître la force de créativité et d'intégration d'un collectif lors d'une activité ludique, riche et impliquante. Comprendre le fonctionnement de la voix parlée, du langage non verbal et en découvrir les potentiels.

Pour chaque participant :

- > Prendre conscience du fonctionnement de sa voix, enrichir ses potentiels expressifs vocaux.
- > S'impliquer individuellement dans un collectif par la polyphonie, découvrir le pouvoir du chant et l'émotion qu'il génère.
- > Mieux apprécier la performance d'un artiste lyrique ou d'un orateur.



ESPACE VOCAL
Carole Chabry

ATELIER *Chœur* ÉPHÉMÈRE

« Et bien... Chantez maintenant ! »

Quoi de plus fédérateur que de créer du **Team Building par la voix**, de découvrir le chant et d'unir les voix des collaborateurs lors d'une production en public accompagnée par un quartet jazz professionnel ?

En 10 séances de travail, le chant choral fédère le groupe qui se produit lors de la restitution au sein de l'entreprise à l'occasion d'un événement (fête de fin d'année, cocktail, séminaire...)

*Accessible aux personnes qui ne connaissent pas le solfège.
Un extrait variété, pop ou lyrique est proposé aux participants en polyphonie.*



CONTENU :

LA PREMIÈRE SÉANCE est consacrée à la prise de conscience de sa voix et aux bases de la technique vocale via des exercices simples et ludiques.

🕒 60 mn

LES SEPT SÉANCES SUIVANTES sont consacrées à l'extrait musical choisi : initiation simple au rythme, formation des différents pupitres (soprano, alto, ténor, basse), apprentissage de la mélodie par pupitre et en tutti. Tous les fichiers MP3 sont fournis aux participants sur leur clé USB.

LES NEUVIÈMES ET DIXIÈMES SÉANCES se déroulent avec Class 'n' Jazz en formation quartet (clavier, basse, batterie aux balais et chant, la voix lied de Carole Chabry se rajoute au Chœur Éphémère).

🕒 60 à 75 mn

LA DIXIÈME SÉANCE sert de répétition générale en tutti.

LA RESTITUTION FINALE sur scène/Auditorium ou salle plénière avec le Chœur Éphémère accompagné par le groupe **Class 'n' Jazz** quartet.



ESPACE VOCAL
Carole Chabry



BAIN DE SON



LA VIBRATION DU CHANT LYRIQUE LIBERE VOS ÉMOTIONS, LA SOPHROLOGIE LES CANALISE ET LES TRANSFORME EN MOTEUR DE VIE LES NEUROSCIENCES LES TRADUISENT

- 1** Une artiste lyrique renommée chante un air d'opéra comme sur une scène, en tête-à-tête, à deux mètres de vous, avec un accompagnement orchestral.
Véritable « saut à l'élastique » émotionnel, c'est d'abord une vague d'énergie qui vous submerge pour former autour de vous un cocon énergétique et vibratoire.
Une parenthèse de Bien-Être haut de gamme. Vous profitez des vertus des vibrations physiques qui se propagent dans votre corps et des vibrations émotionnelles et spirituelles qui les accompagnent. L'onde sonore musicale accroît la motivation et le plaisir, diminue le stress, renforce le système immunitaire et booste la confiance en soi. L'onde sonore générée par la voix dissipe les blocages émotionnels et stimule les potentiels.
- 2** Puis explorez vos mécanismes émotionnels grâce à la sophrologue certifiée qui vous guidera pour exprimer vos sensations, les décoder. Enfin, apprenez à mémoriser les bienfaits de l'expérience afin de les réactiver dans votre quotidien.
- 3** Découvrez votre Bilan Neurosciences personnel suite à la mesure de votre situation émotionnelle pré et post Bain de Son avec notre expert neurosciences : un système à la fois électronique et informatique issu de la recherche spatiale mesure la biorésistivité de votre corps sur 180 points précis.
Cette mesure révèle votre état émotionnel du moment, votre niveau de forme physique, de stress et d'anxiété, l'état de vos motivations.
Un Bilan complet de vos mécanismes émotionnels vous est remis. L'expert vous révèle alors vos leviers de développement personnel.

3 expériences inédites - 3 expertises complémentaires

PALETTE DE NOS PRESTATIONS :

Cliquez sur : www.baindeson.com

Ils nous font confiance : AIR LIQUIDE, ALLIANZ, ALSTOM, AREVA, AVIVA, AXA, BOUYGUES TELECOM, CONTINENTAL, DFCG, GENERAL ELECTRIC, GDF SUEZ, GROUPAMA, KIMBERLY-CLARK, M6, METRO, PUBLICIS, SAINT-GOBAIN, THALES, TUPPERWARE, VEOLIA ENVIRONNEMENT, VEOLIA EAU, VINCI, VIVENDI...

Centre de Formation Agréé.



+ 33 (6) 63 24 39 56

contact@espacevocal.fr

www.espacevocal.fr



ESPACE VOCAL
Carole Chabry

ANIMATION MUSICALE ET *Vocale*

RÉCITAL LYRIQUE DE CAROLE CHABRY

🕒 Formules 20, 30 ou 40 mn

Carole Chabry chante avec un accompagnement orchestral ou pianiste*, des mélodies et airs d'opéra.



<https://youtu.be/UPIV0ceEIPQ>



DU LYRIQUE AU JAZZ AVEC Class 'n' Jazz

🕒 2 sets de 45 mn

Formation jazz modulable : De 3 à 6 musiciens professionnels autour de la voix de Carole : (chant, clavier, basse, batterie, saxophone, trompette, accordéon).

3 PROGRAMMES PROPOSÉS :

- 1 / Les plus beaux airs d'opéra jazzifiés.
- 2 / Medleys de grandes comédies musicales et musiques de films.
- 3 / Standards de jazz.

Tous les programmes réarrangés par Class 'n' Jazz. La prestation comprend 2 sets de 45 mn

Sonorisation jusqu'à 200 m² incluse

Frais de déplacement Paris et proche banlieue : inclus

Frais de déplacement / hébergement en province : en sus

** Tarifs sur demande*

Demos et biographie des musiciens : classnjazz.fr



+ 33 (6) 63 24 39 56

@ contact@espacevocal.fr

www.espacevocal.fr



ESPACE VOCAL
Carole Chabry

ILS EN *parlent...*

« Pourquoi sa différence et son approche nous ont donné envie de travailler avec Carole ? »

Etre révélateur d'émotions par la Voix favorise le dévoilement sur un champ d'intimité qui est rarement abordé ou ne peut être exprimé que par une personne à la sincérité et à la « vraie vérité » : en effet, savoir dévoiler par l'émotion ce qui est caché, ce qui est de l'ordre du perso et que chacun souhaite à un moment ou l'autre « faire sortir » demande une mise en confiance que Carole Chabry obtient par un apparent détachement et surtout sans artifice. Le travail préliminaire sur la Voix met en lumière bon nombre de blocages sous jacents.

Par un détour du côté du « corps », de la gestuelle, de la posture, la représentation extérieure de la personne réclame une vraie observation, une analyse des signaux « faibles » que le corps restitue : l'anxiété, la gêne, l'encombrement émotionnel, la paralysie due à des résistances ou pis à des passés ou des blocages personnels... Carole a ce « don » de voyance intérieure et par son intuition et une analyse fine de cet ensemble de signaux, elle favorise pour l'individu observé, une prise de conscience qui permettra l'amélioration. Carole ne truque pas et possède un degré de sincérité qui favorise l'approfondissement. Il y a chez elle une force et une grande envie de rencontrer l'autre, de le guider sur la voie de son épanouissement.

Recommandation rédigée par C. Morvan, Directeur Général de **Human Brand « La fabrique du leadership »**

« J'ai eu beaucoup de plaisir à travailler ma voix avec Carole pour être plus efficace dans mes prises de parole. Carole a une grande qualité d'écoute et m'a mise à l'aise tout de suite. Nous avons aussi échangé sur mes aspirations et mes besoins. Des échanges riches et une aide sincère ».

Florence Pétard- Quality & Process Director reporting to the Strategy & Transformation VP at **ALSTOM GROUP**

« Merci beaucoup pour notre échange d'hier. Cela m'a été d'une grande aide pour mieux cerner le contexte et mes enjeux personnels ».

Philippe Ellec – **THALES**

« Nous avons fait appel à Espace Vocal et en l'occurrence à Madame Carole Chabry pour « sonoriser » le site web que nous avons créé pour un Congrès International qui se tient tous les deux ans et ce depuis 6 ans. Nous avons besoin d'une mélomane professionnelle qui puisse à la fois comprendre notre domaine d'activité, le message que l'on voulait faire passer et surtout la façon de le retranscrire sous forme harmonique. De ce fait, Espace Vocal a été à notre écoute aboutissant à plusieurs propositions de sa part. Cette relation de travail est un véritable succès puisque cette bannière musicale et vocale est d'ores et déjà associée à ce Congrès ».

David Benanou, expert recherche et innovation analytique chez **VEOLIA VERI**

« Carole est LE chef d'orchestre parfait ! Une voix qui donne des frissons, une grande capacité à entraîner les gens à chanter, qu'on ne peut plus arrêter ensuite ! mais surtout superbe outil de travail pour comprendre comment poser sa voix, et gérer ses émotions lors de prise de parole ou de RV majeur, mes clients ont adoré ! »

Nathalie Trasleglise, Directeur Développement Commercial – **ELEUSIS CAPITAL**

« D'emblée, Carole nous captive et nous dévoile ses trucs et astuces pour améliorer notre performance.

Une belle façon de démontrer que la qualité de notre voix au quotidien est un outil incontournable pour être performant, quel que soit son timbre ! » Direction Financière des Contrôleurs de Gestion. **DFCG MAG 2015**

Votre Voix

EST LE REFLET DE VOUS-MÊME,
EXPÉRIMENTEZ-EN **LES POTENTIELS !**

Si la voix et la parole sont les moyens originels de la communication humaine, l'Opéra et le chant en sont les manifestations artistiques ultimes.

Apprécier un opéra, écouter un artiste lyrique fascine, tant la voix est puissante et génère l'émotion.

La voix d'un orateur, d'un conférencier, d'une personne animant une réunion doit **capter l'attention de son auditoire.**

La qualité de la voix rend vivant le discours et renforce **l'impact de la parole.**

Etre un bon orateur est souvent perçu comme un don, avoir une belle voix serait associé à l'inné. Cela n'est pas exact, la voix se travaille !

La bonne utilisation de la voix parlée est à la portée de tous et nécessite simplement l'apprentissage de techniques appropriées.

La découverte de la voix chantée apporte un éclairage différent vers **une nouvelle approche de soi** et de ses capacités-ses potentiels.



+ 33 (6) 63 24 39 56

@ contact@espacevocal.fr

ESPACE VOCAL
Carole Chabry



www.espacevocal.fr