

2019-2020



TOUT SUR LA VOIX

Par LENA KA
COACH VOCAL ET PROFESSEURE DE CHANT

LE TRAVAIL DE LA VOIX ET DE LA POSTURE EN ENTREPRISE (COACHING VOCAL)

Dans tout propos, il y a le fond et la forme. Or, pour que le fond soit entendu, la forme doit être claire et précise. La voix, le langage corporel et le débit vont avoir un effet direct sur le répertoire émotionnel de nos interlocuteurs. **La maîtrise de sa voix** dans le contact humain, surtout en entreprise, est vecteur de bien-être, donne de la confiance en soi et de l'assurance. Elle est la clef d'un contact plus serein avec les autres et de l'efficacité professionnelle. Le coaching vocal enseigne le **contrôle de la respiration, de la relaxation et des techniques vocales** pour poser sa voix et être plus sûr de soi.

● Efficacité professionnelle

Les relations professionnelles sont avant tout des relations humaines. Pour exister, elles nécessitent une communication entre les personnes. Celle-ci passe bien sûr par les mots, mais plus de 90% tient à la communication non-verbale, dont le principal vecteur est la voix. Or la voix est le reflet fidèle de toutes nos émotions, positives comme négatives ; elle a donc un impact direct sur l'image que nous véhiculons et conditionne ainsi la nature de nos échanges.

● Bien-être et lien social

La voix est un excellent outil de développement personnel, notamment pour gérer le stress.



LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE DE COACHING VOCAL ET POSTURAL

- Exercices physiques, respiratoires et vocaux
- Travail sur la diction, la fluidité et l'intonation
- Gestion du stress et du trac (en particulier ou collectif)
- Préparation aux réunions
- Travail des discours face à la caméra

LES OBJECTIFS

DU TRAVAIL VOCAL ET POSTURAL

- ✓ Gérer le trac, les émotions et la fatigue vocale (cœur palpitant, gorge sèche, posture « fermée »)

- ✓ Travailler la clarté, le rythme et l'émotion du propos.

- ✓ Améliorer la sociabilité et les performances en entreprise.

- ✓ Mieux maîtriser ses émotions, notamment grâce aux techniques de respirations.

LE BIEN ÊTRE EN ENTREPRISE

PAR LE CHANT (COURS DE CHANT)



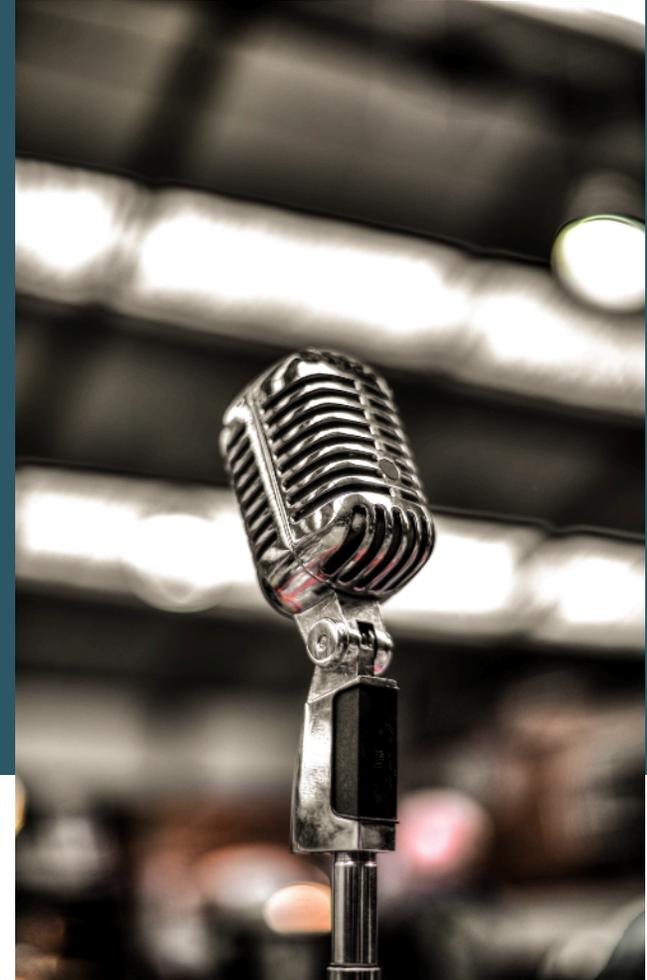
Apprendre à chanter, c'est partir à la recherche de son identité vocale, mais aussi et surtout de son identité profonde. Chaque personne est unique, chaque voix l'est aussi, comme elle est le reflet de ce que l'on est. L'essentiel dans l'apprentissage du chant, à mon sens, est d'apprendre à se découvrir soi-même tout en se faisant du bien.

- Lena Ka

LES OBJECTIFS

DU COURS DE CHANT

- ✓ S'accorder un temps de pause hebdomadaire, juste pour le plaisir
- ✓ Côtayer des collègues de l'entreprise, et tisser des liens
- ✓ Prendre le temps de bien respirer grâce à des exercices exploitables dans la semaine, au bureau ou à la maison.
- ✓ Découvrir des répertoires variés, sans nécessairement savoir lire la musique
- ✓ S'affirmer au sein du groupe
- ✓ Écouter activement les autres et s'écouter soi-même



A blurred background image of a musical score with several staves of music, including notes and rests, in a light purple/pinkish hue.

LE DÉROULEMENT

D'UN COURS DE CHANT COLLECTIF

- Respiration, placement et pose de la voix.
- Choix de chansons parmi un vaste répertoire musical, de la variété au jazz, en passant par la pop, voire le classique, dans une tonalité adaptée à chacun.
- Chant en solo pour dépasser sa peur, mais aussi en duo, trio, ou choral afin de créer une réelle harmonie dans le groupe.
- Possibilité d'enregistrer dans les conditions de « studio », afin de se familiariser avec son propre « son ».
- Possibilité de prendre des cours particuliers.



POUR QUI ?

Les entrepreneur-e-s, les dirigeant-e-s et créateurs-trices d'entreprise, les responsables chargé-e-s d'animer des réunions, les salarié-e-s recherchant une activité physique procurant un mieux-être, les avocat-e-s, les chanteuses, chanteurs et comédien-ne-s professionnel-le-s ou non



LIEU & DURÉE

Sur le lieu de travail

1h ou 1h30

*Prise en charge possible
par les Agefos

LENA KA



Chanteuse confirmée, pianiste, choriste, Lena Ka a deux albums à son actif dans lesquels figurent les tubes « *Tous les cris les sos* » et « *Ti amo* » (duo avec *Umberto Tozzi*, 700 000 exemplaires vendus en 2003).

Formée au Conservatoire du XVII^{ème} à Paris pour le piano, elle apprend le chant classique au Studio des Variétés puis le chant moderne aux Ateliers de la Chanson de Paris.

Elle a déjà collaboré avec *Serge Lama*, *Lara Fabian*, *Patricia Kaas*, *Joe Cocker*, *Peter Kingsbery*, mais également *Johnny Hallyday*.

Assistante du professeur Albert Assayag au Centre du Marais, elle apprend ensuite le métier de coach vocal auprès de Richard Cross en 2007.

De 2009 à 2010, formée au Studio des Variétés, elle termine major de sa promotion lors de la formation de “professeurs de chant dans les musiques actuelles” (équivalent du D.E.).

En 2014, elle étudie les différentes techniques de coaching chez Harmoniques, puis l'éveil musical en 2016 au Centre Martenot (Paris).

Depuis 2018, Lena est coach vocal pour l'émission « Destination Eurovision » (France 2), ainsi qu'à Leval Music School et au conservatoire de Levallois. Elle coach également dans diverses entreprises (Art-Deal Partners, Nomad).

En 2019, elle se forme à la musicothérapie à l'AMB (atelier de musicothérapie de Bourgogne). En tant que chanteuse et pianiste, on la retrouve sur scène au côté de *Ginie Line* et *Pablo Villafranca* dans “La folle histoire du cinéma”, spectacle autour des plus belles musiques du cinéma.

Depuis 2022, elle est coach au Dalida Institute à Aix en Provence, où elle enseigne le chant, ainsi que l'écriture et la composition.

LENA KA

06 15 38 22 16

lenakacohen@gmail.com

28 avenue de la Violette, 13100 Aix en Provence