



DANIEL WEBER

CONSEIL, FORMATION, COACHING:  
LE SAVOIR-ÊTRE EN PLUS

# OUTILS PHYSIQUES DE LA MAÎTRISE DU CHARISME

Le développement du charisme personnel est principalement basé sur les ressources physiques. Cela nécessite une prise de conscience du matériau physique disponible, ainsi qu'un entraînement. C'est ce qui sera privilégié tout au long du processus.

## 1 - Prise de conscience du fonctionnement

### Avec le corps :

- la politique du geste
- le réflexe
- le déplacement incontrôlé (cause: trac)
- le timbre de voix et son registre
- le regard accordé (face à un groupe, public ou auditoire)
- la libération physique
- l'inhibition physique
- la respiration inhibé et libéré
- la technique du silence
- les attitudes parasitaires.

### Avec les mots :

La force du message, le rapport parole-écriture, le placement de la voix, la projection du message, les rythmes et silences.

## 2 - L'entraînement physique de la maîtrise et du développement du charisme

Découverte et apprentissage des outils qui vont permettre la maîtrise totale :

- les cordes vocales
- la puissance vocale
- le diaphragme
- le cou et les vertèbres cervicales
- le regard
- la respiration (claviculaire, abdominale, ventrale)
- l'acquisition des réflexes justes contrôlés de manière inconsciente
- l'équilibre corporel (aisance, allure)
- la maîtrise de l'élocution
- vers la maîtrise physique / sensible
- la détente dynamique.

Daniel Weber / Conseil d'Entreprise / Ancien Comédien Professionnel

5A, rue Derrière Les Cours | F- 67450 LAMPERTHEIM

[www.danielweber.fr](http://www.danielweber.fr)

Port. +33 (0)6 12 47 13 57 | Mail : [danweb@danielweber.fr](mailto:danweb@danielweber.fr)