

Exercice d'autoscopie

Consignes

Présentez votre projet ou un sujet qui vous intéresse, oralement, en 3 minutes maximum, en imaginant que vous vous adressez à un public. Votre prestation sera enregistrée sur Zoom.

Regardez la vidéo en vous concentrant particulièrement sur les critères du tableau, et faites votre auto-analyse.

Votre voix : votre communication para-verbale	
Articulation Compréhension de tous les mots Clarté de la prononciation	
Silences Assez de pauses Pauses cohérentes avec le discours	
Intonation Assez prononcée Assez variée	
Débit Parole trop rapide Parole trop lente	
Respiration Sensation "à bout de souffle" Respirations bien placées	
Votre corps : votre communication non verbale	
Regard Vers le public Détaché des notes	
Expressions du visage Souriant Crispé	
Posture Droit Epaules dégagées	
Gestes (bras/mains) Gestes parasites Gestes régulateurs	
Bilan	
Que reprenez-vous de cet exercice ? Vous êtes-vous senti.e à l'aise ? Pistes d'amélioration	