

La prise de parole en public

Que faire avant une prise de parole?

01

Se poser les bonnes questions

Commencez par vous poser les bonnes questions :

- de quoi je parle?
- à qui je parle?
- quel est le problème que je veux résoudre?
- quelle est la solution originale que je propose?

02

Structurer sa présentation

Après avoir répondu aux questions, commencez par mettre toutes vos pensées dans un mindmap. Ensuite, structurez votre présentation en trois points maximum, avec deux à trois sous parties pour chaque point. Soignez votre introduction, conclusion et vos transitions.

03

Pratiquer, pratiquer, pratiquer

Une fois votre présentation structurée, répétez la à haute voix autant de fois que possible. Devant votre glace, votre téléphone ou une personne de confiance. Le plus vous pratiquez, le plus à l'aise vous serez le jour J de votre présentation.

04

Se préparer physiquement

Avant votre présentation, préparez vous physiquement et mentalement. Videz-vous la tête, faites des exercices de respiration, de diction et de vélocité. Détendez votre corps, vos épaules et votre visage. Tout votre corps doit être à disposition pour une présentation réussie.

05

Le jour J

Arrivez en avance et disposez la salle selon vos besoins. Répétez quelques fois votre intro et conclusion dans l'espace. Prenez un temps pour bien regarder votre auditoire avant de commencer. Détendez-vous, respirez, soyez dans le moment présent. Souriez - la place est à vous, brillez!