

WORKSHOP

VALIDER VOTRE SOUTENANCE



22 Juin 2024



9h30



Rockets®
Vers de nouveaux horizons !

Speech

Presentation

Gérer son stress

SONIA SAHLI
Enseignante universitaire en
informatique



Plan



01 Présentation

02 Speech

03 Scenario

04 Gestion de Stress

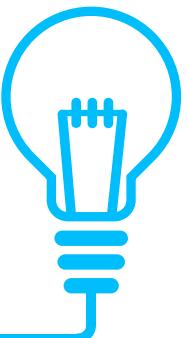
A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green blazer over a white top. She is seated at a white desk, viewed from behind, writing in a white notebook with a pencil. On the desk are a small potted plant in a copper-colored pot, a pair of glasses, and a white vase containing a single sprig of eucalyptus. In the background, there is a white wall with a framed abstract painting featuring three grey circles of increasing size. A small potted plant sits on the floor to the left.

Présentation

Page de garde

Si elle n'est pas donnée par l'établissement

Voila un modèle



Logo
Etablissement

Logo
Entreprise

Sujet: nom du sujet

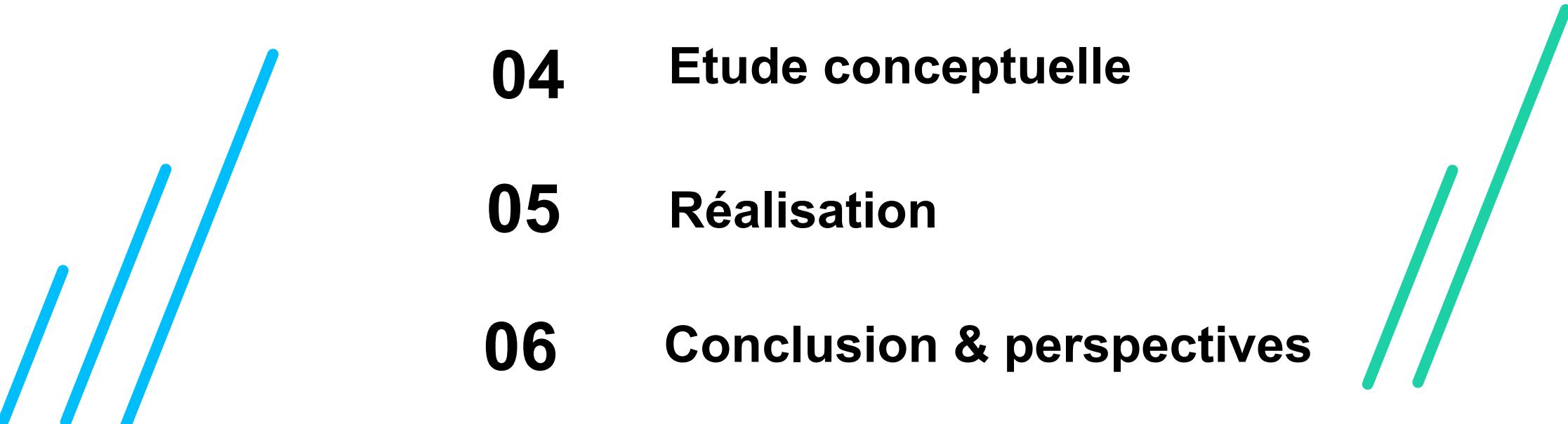
Elaboré par:
NOM prenom

Encadrant pédagogique :
prenom NOM

Encadrant Entreprise :
prenom NOM

Soutenue Devant les jury le date

Plan

- 
- 01 Contexte de stage**
 - 02 Etude de l'existant**
 - 03 Spécification des besoins**
 - 04 Etude conceptuelle**
 - 05 Réalisation**
 - 06 Conclusion & perspectives**

Plan

01

Contexte de stage

02

Etude de l'existant

03

Spécification des besoins

04

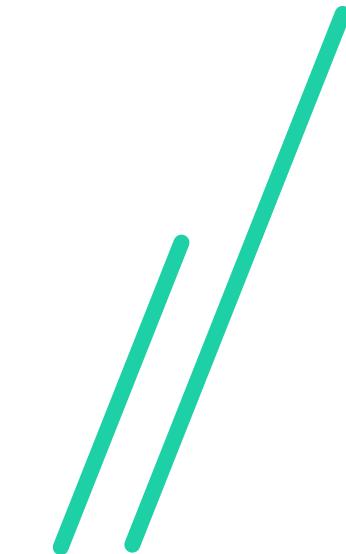
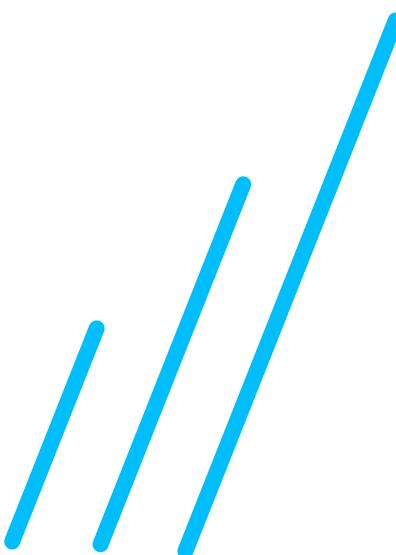
Etude conceptuelle

05

Réalisation

06

Conclusion & perspectives



Contexte de stage

Introduire le theme sous lequel s'intégre votre sujet (Developpement Web, Test Logiciels, Ux Design...)

Présentation de l'entreprise (1/2)

Plan

01 Contexte de stage

02

Etude de l'existant

03 Spécification des besoins

04 Etude conceptuelle

05 Réalisation

06 Conclusion & perspectives

Etude de l'existant (1/3)

Analyse de l'existant

Description du système actuel

01



Critique de l'existant

Lister les inconvénients du système actuel

02



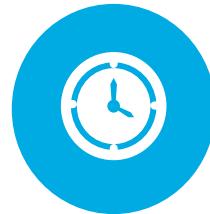
Solution proposé

Présenter votre application comme solution

03

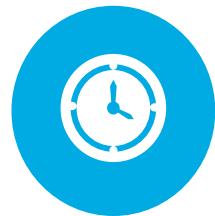


Etude de l'existant (2/3)



Analyse de l'existant

Faites une description du système actuel



Critique de l'existant

Vaut mieux que ca soit un schema expressif

Etude de l'existant (3/3)

Solution Proposée



Décrire le rôle de votre système et présenter le public cible

Plan

01 Contexte de stage

02 Etude de l'existant

03 Spécification des besoins

04 Etude conceptuelle

05 Réalisation

06 Conclusion & perspectives

Analyse des besoins (1/2)

Besoins Fonctionnels

01

02

03

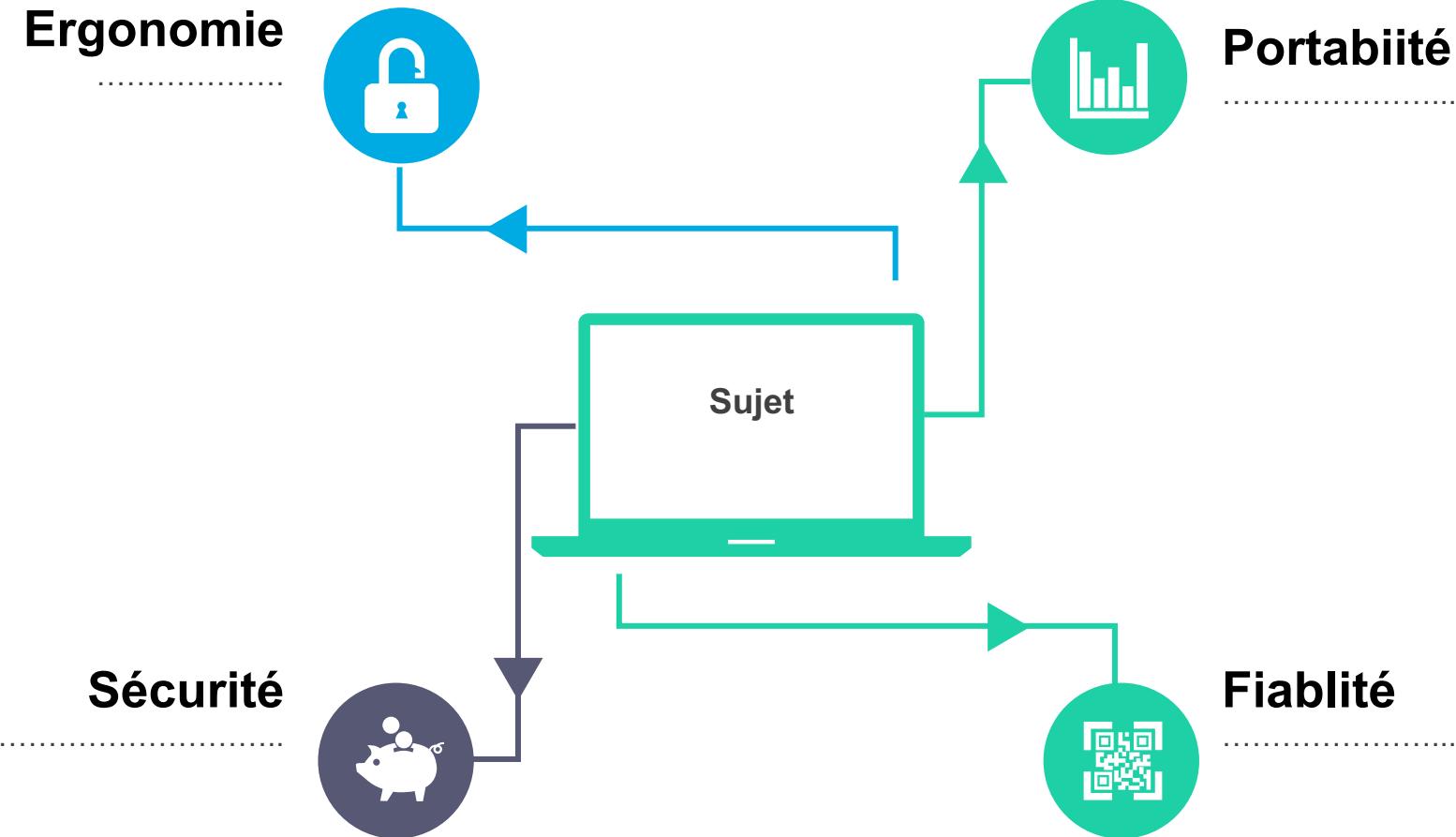
04

05

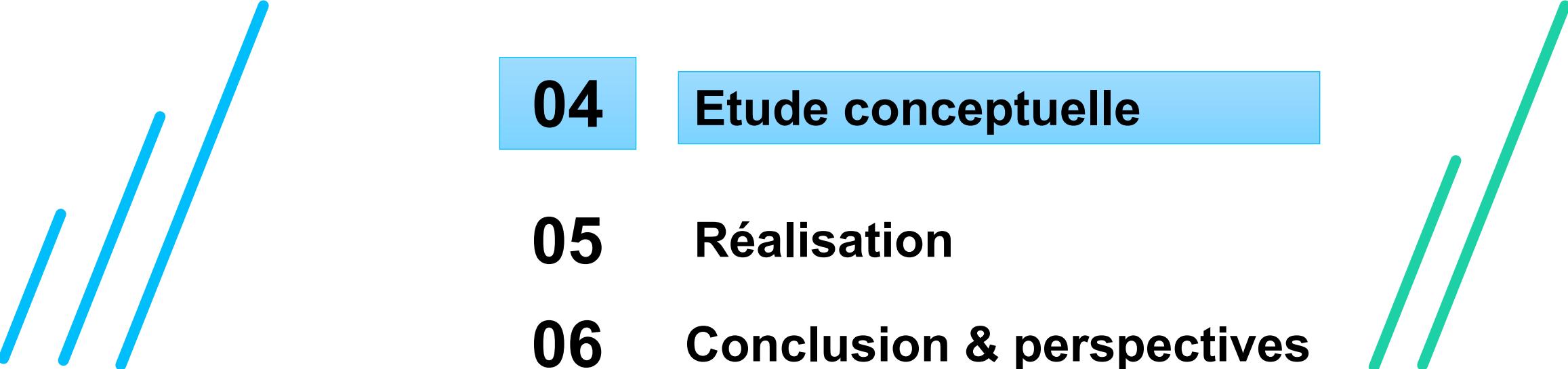


Analyse des besoins (2/2)

Besoins non Fonctionnels

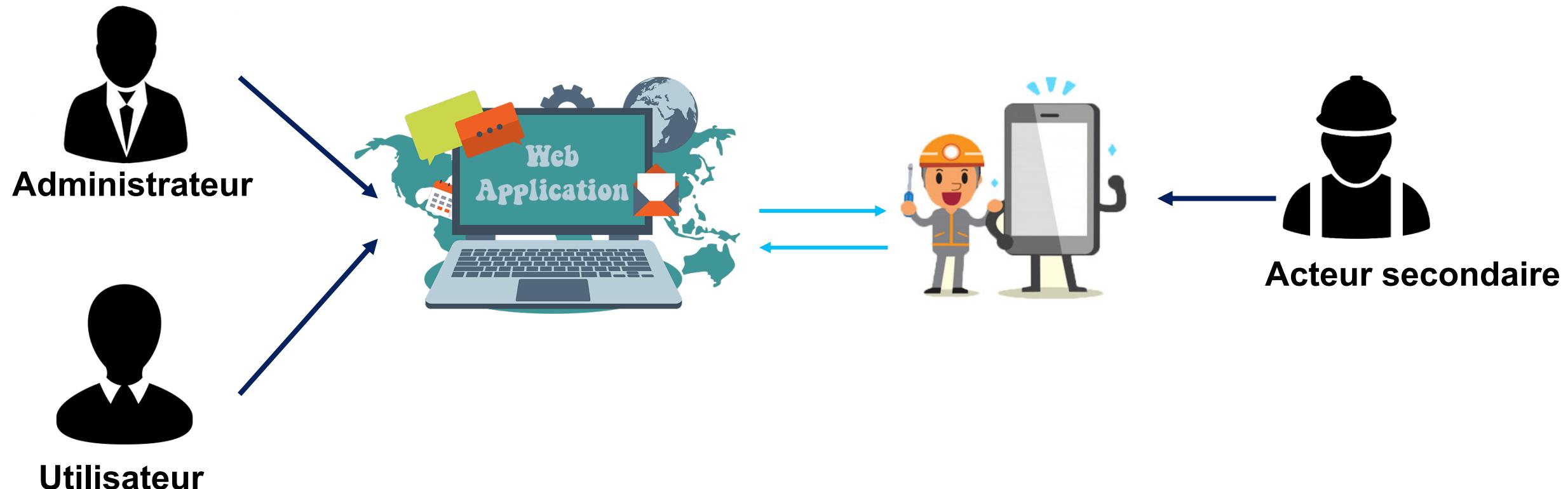


Plan

- 
- 01 Contexte de stage
 - 02 Etude de l'existant
 - 03 Spécification des besoins
 - 04 Etude conceptuelle**
 - 05 Réalisation
 - 06 Conclusion & perspectives

Etude conceptuelle (1/4)

Les acteurs du système



Etude conceptuelle (2/4)

Diagramme de cas d'utilisation

Etude conceptuelle (3/4)

Diagramme de séquences

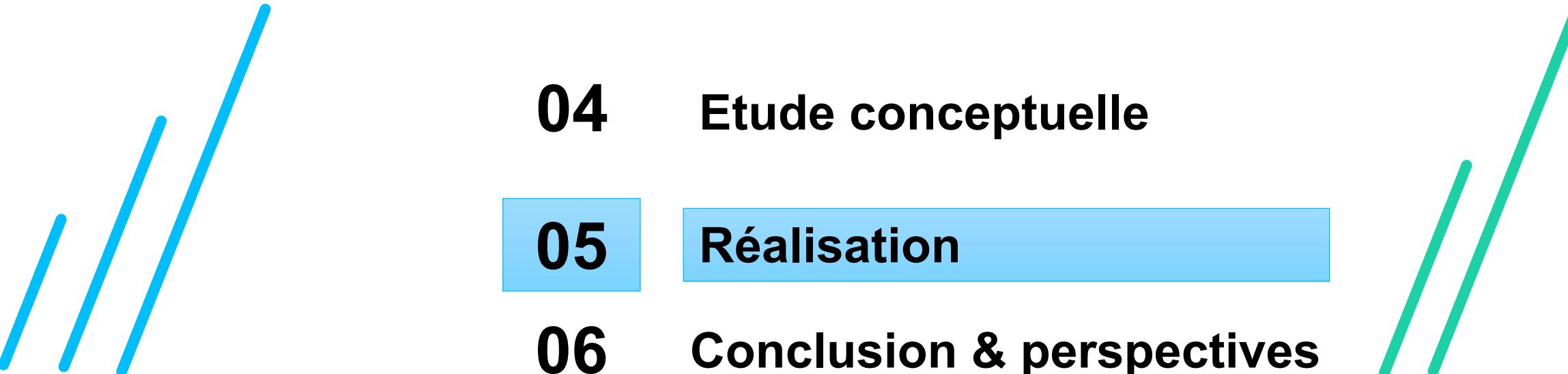
Etude conceptuelle (3/4)

Diagramme de classes

Etude conceptuelle (4/4)

Diagramme d'activité

Plan

- 
- 01 Contexte de stage
 - 02 Etude de l'existant
 - 03 Spécification des besoins
 - 04 Etude conceptuelle
 - 05 Réalisation
 - 06 Conclusion & perspectives

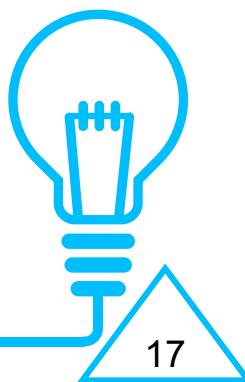
Réalisation

Environnement Logiciels



Réalisation

Architecture utilisée



Démonstration



Démonstration

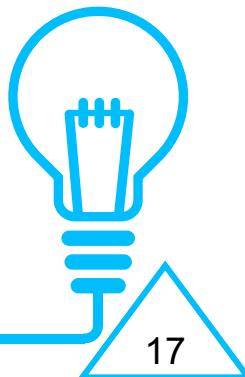
Conclusion & perspectives

Faites un bref résumé des points clés abordés.



Merci pour votre attention

Des Questions ?

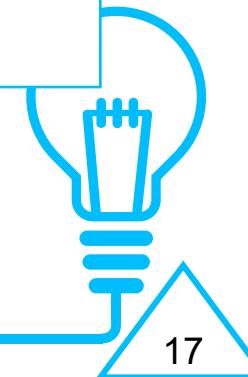
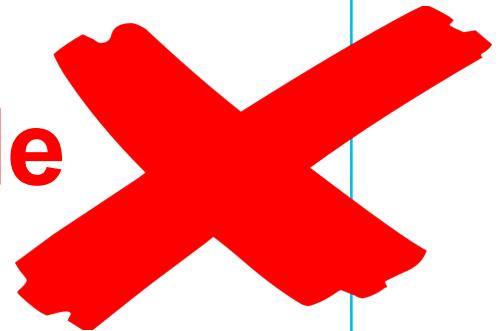




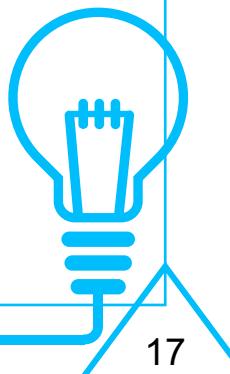
Conseils

- Favoriser les images et les graphiques : **1 image = 1000 mots**
- **Utiliser des puces** : Présentez les informations sous forme de listes à puces pour plus de clarté.

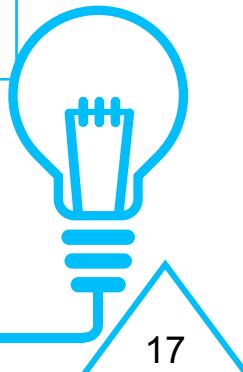
Pas de paragraphes dans un slide

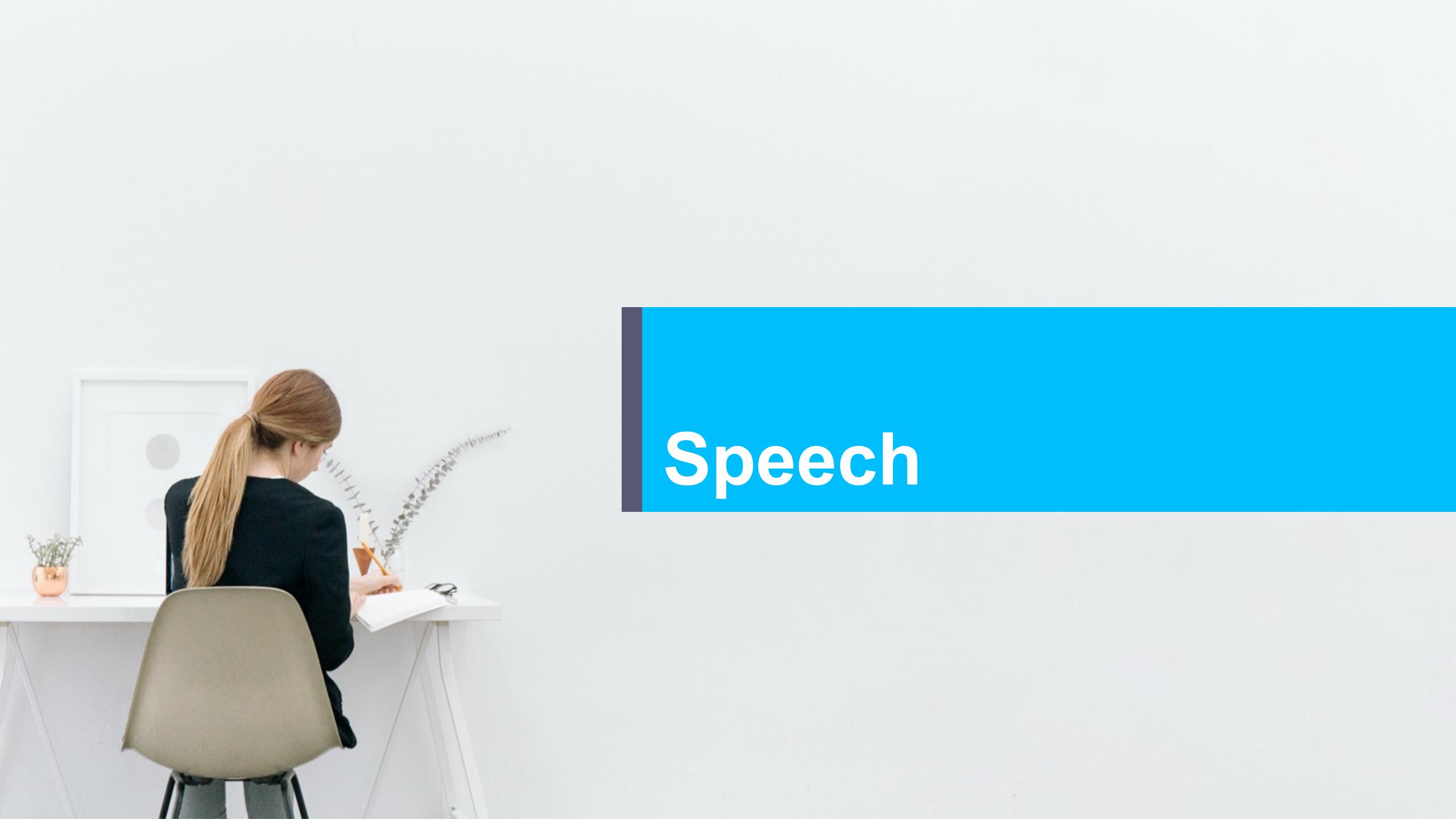


- **Une idée par diapositive** : Ne surchargez pas les diapositives avec trop d'informations.
- **Police lisibles** : Utilisez des polices faciles à lire (Arial, Calibri, Verdana).
- **Taille des polices** : Assurez-vous que les titres et les textes sont de tailles adéquates pour une lecture facile
(Titre : 30-36 pt, Corps : 24-28 pt).



- **Qualité des images** : Assurez-vous que les images sont de haute qualité et pertinentes.
- Diagramme de classe (sur 2 diapos)
- Diagramme uses cases

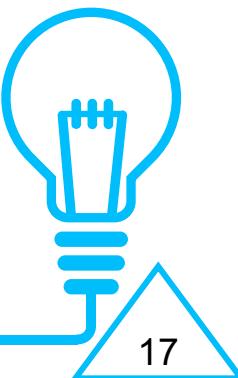


A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green blazer over a white shirt. She is seated at a white desk, viewed from behind, writing in a white notebook with a pen. On the desk are a small potted plant in a copper pot, a pair of glasses, and a white vase containing a single stem of dried eucalyptus. In the background, there is a white wall with a framed abstract painting featuring grey circles. A large blue rectangular graphic overlaps the right side of the image, containing the word "Speech".

Speech

Soyez naturel

Parlez avec assurance et évitez de lire directement vos diapositives ou vos notes.



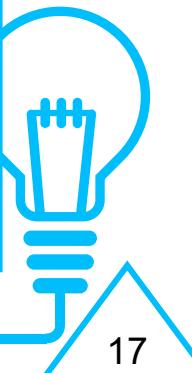
Speech

Ça change d'un exposé à un autre

Plan

Pour commencer, voici le plan de ma présentation.

Nous allons aborder [point 1], puis [point 2], et enfin [point 3]. À la fin, je serai ravi de répondre à vos questions.



Corps de la présentation

Point 1

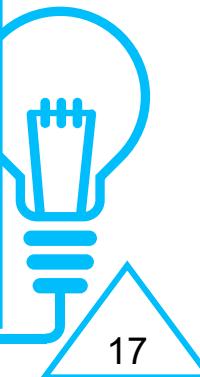
Commençons par [Point 1]

Point 2

Passons maintenant à [Point 2]

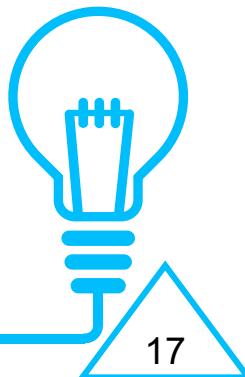
Point 3

Enfin, abordons [Point 3]. [Développez le point avec des détails pertinents et des exemples].



Vidéo/Graphique liée au Point 3

Voici une courte vidéo/un graphique qui illustre [expliquez ce que montre le visuel et son lien avec le point 3].

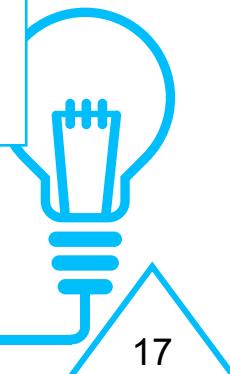


Graphique/Image liée au Point 1

Comme vous pouvez le voir sur ce graphique/diagramme/image,
[expliquez ce que montre le visuel et son lien avec le point 1].

Tableau/Image liée au Point 2

Ce tableau/graphique illustre bien [expliquer ce que montre le visuel et son lien avec le point 2].



Conclusion

Résumé

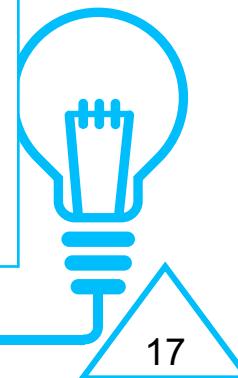
Pour résumer, nous avons vu [récapitez brièvement les points clés de votre présentation].

Appel à l'action/Conclusion

En conclusion, [donnez une conclusion forte, un appel à l'action ou les prochaines étapes]. J'espère que cette présentation vous a apporté des informations utiles sur [Sujet].

Questions

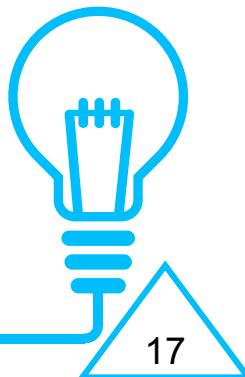
Je vous remercie pour votre attention. Si vous avez des questions, je serai heureux d'y répondre maintenant.



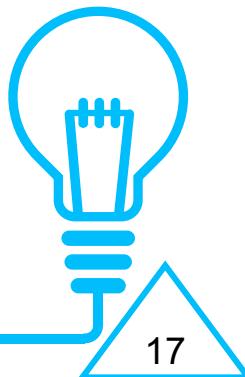


Conseils

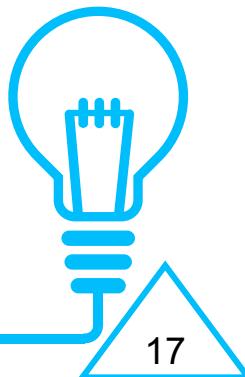
- **Votre voix** : Parlez lentement et clairement. Variez le ton de votre voix pour maintenir l'attention.



- **Contact visuel** : Établissez un contact visuel avec les jurys pour créer une connexion et montrer que vous êtes engagé.



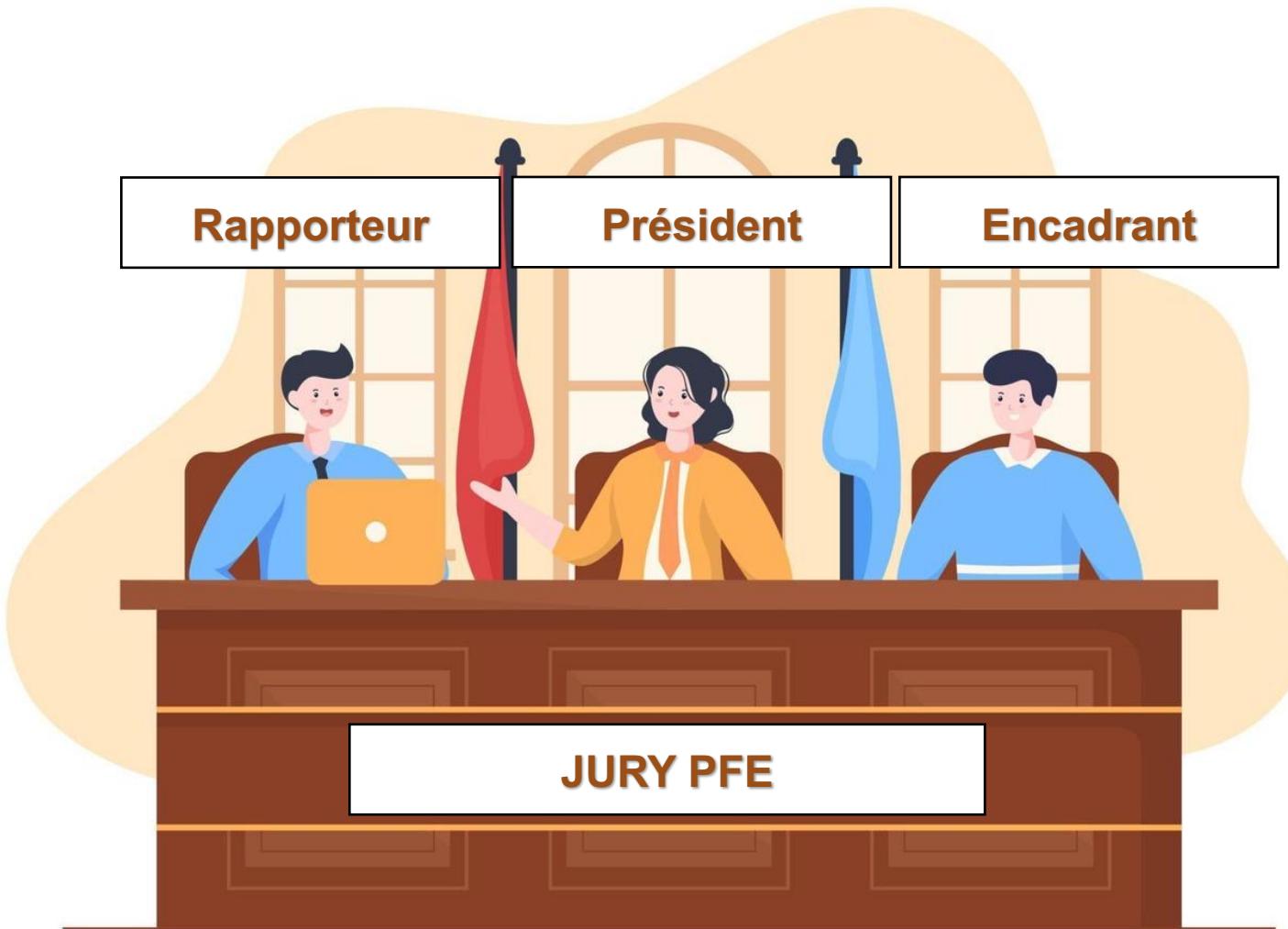
- **Body Language:** Utilisez des gestes naturels et assurez-vous d'adopter une posture ouverte. Évitez de rester figé ou de faire des mouvements répétitifs.



A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green sweater, sitting at a white desk. She is facing away from the camera, looking down at an open notebook and writing with a pen. On the desk in front of her is a small potted plant with long, thin leaves. To the left, there's a small copper-colored vase with some dried flowers. In the background, there's a white wall with a framed abstract painting featuring three grey circles of increasing size. A large blue rectangular overlay covers the right side of the image. A vertical dark blue bar is positioned to the left of the word "Scenario".

Scenario

Les membres de Jury



Le président de Jury

Bonjour à tous, nous sommes réunis
Aujourd'hui pour évaluer le travail de XXXX
dans le cadre de son projet de fin d'étude
pour l'obtention du diplôme de licence en
Génie Logiciel.

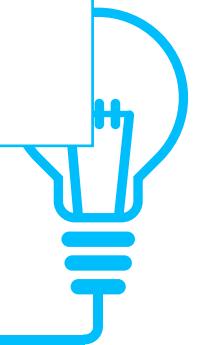
**XXX vous avez 15 minutes pour présenter
votre travail et 10 minutes pour la
démonstration.**



L'étudiant

Merci

**Tout d'abord, je tiens à vous remercier, les membres
de jury pour votre présence aujourd'hui et pour avoir
accepté d'évaluer mon travail.**



L'étudiant

Je passe directement au plan de la présentation

Bla Bla

bla bla bla

Enfin Je suis maintenant à votre disposition pour répondre à vos
questions



Le président de Jury

Merci XXX pour la qualité de la présentation

**Est-ce que vous pouvez nous montrer
l'application ?**



Le président de Jury

Merci XXX pour toutes ces explications

**Je cède la parole à Mr le rapporteur pour
donner ses remarques concernant le fond
et la forme de votre rapport.**

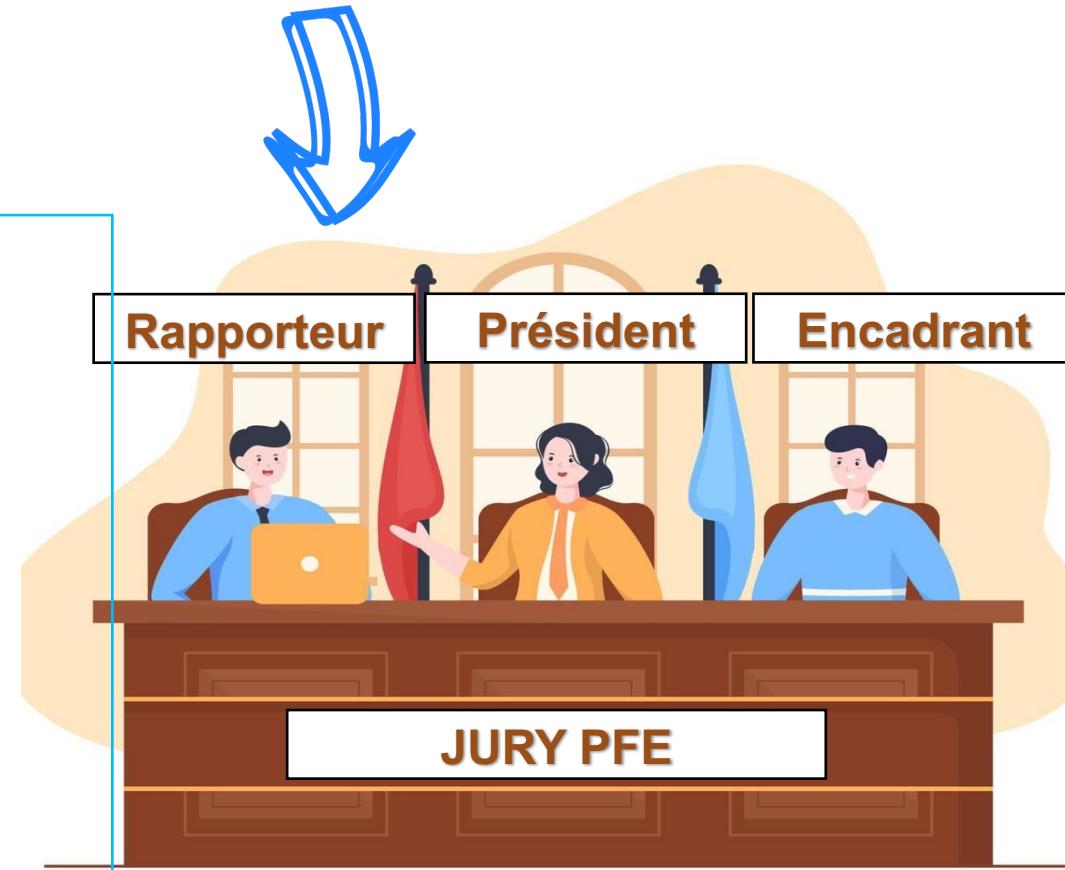


Le rapporteur

Merci Monsieur le président

Mr xxx

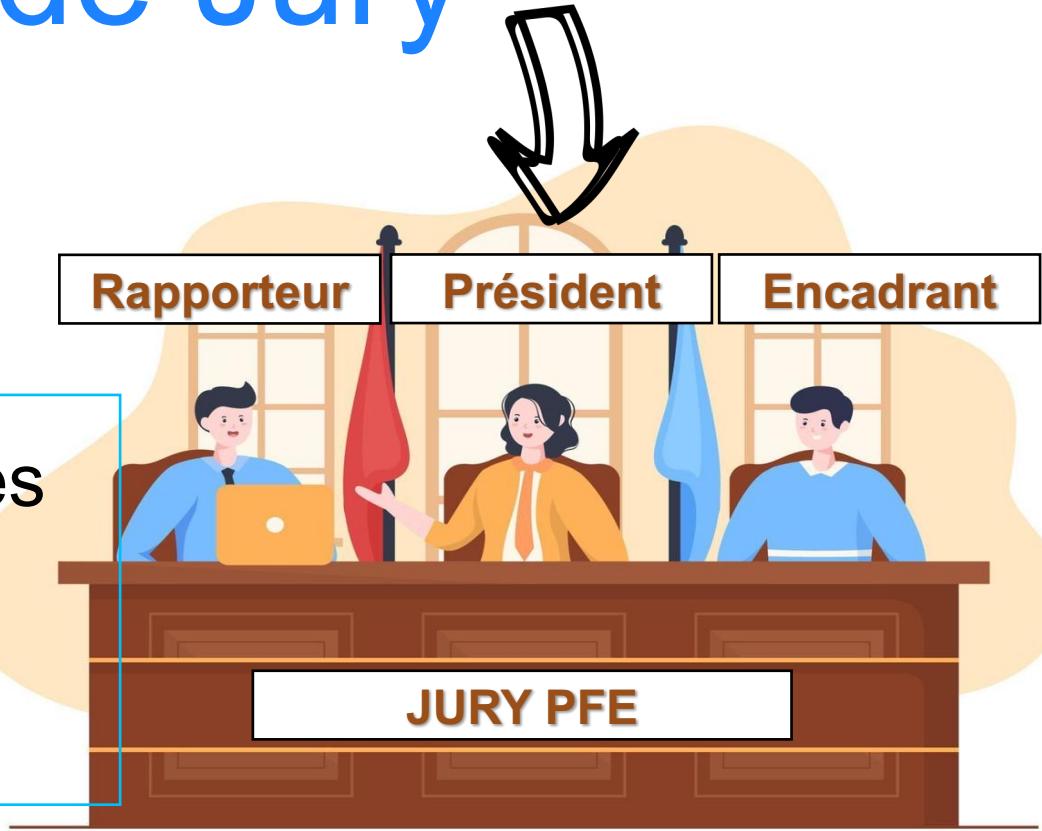
Remarque , remarques, remarques...



Le président de Jury

Merci Mr le rapporteur pour les remarques
pertinentes

Je cède la parole à votre encadrant

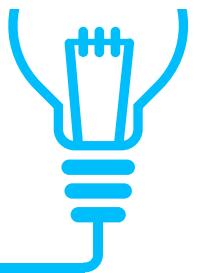


L'encadrant

Merci Monsieur le président

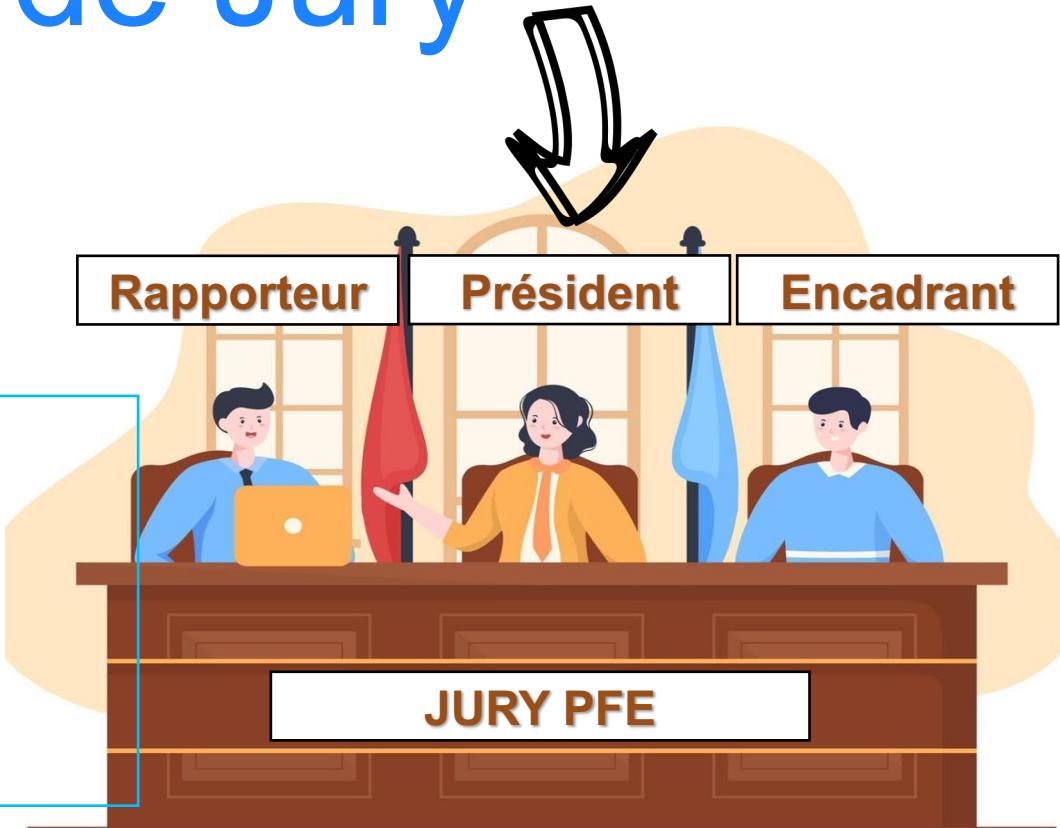
Mr xxx

ma7leh , ma7leh, ma7leh...



Le président de Jury

Merci Mr l'encadrant
Quant à moi
Mes remarques



Le président de Jury

Voila si vous permettez de nous laisser 5 minutes pour délibérer



A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green blazer over a white shirt. She is seated at a white desk, viewed from behind, writing in a white notebook with a pencil. On the desk, there is a small potted plant in a gold-colored pot, a pair of glasses, and some papers. In the background, there is a white wall with a framed picture and a small shelf with decorative items.

Réponse aux questions

Gérer les questions

Accueillez les questions avec ouverture et répondez
calmement.



Gérer les questions

Si vous ne connaissez pas la réponse, admettez-le et proposez de faire des recherches supplémentaires.

Notez dans votre carnet





Gestion de Stress



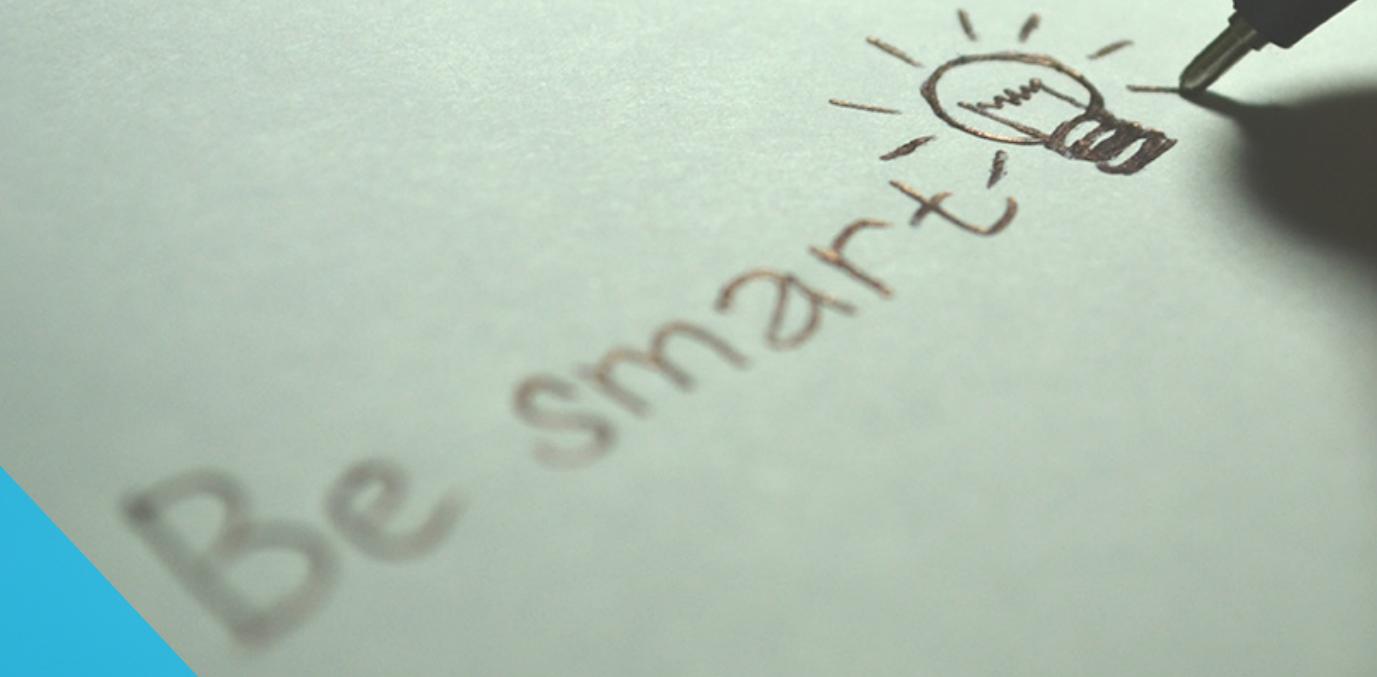
Stress...

- Le stress fait partie de la vie de chaque jour.
- C'est une « réaction non spécifique du corps en raison d'un défi ».
- Il peut être **réel** ou **imaginaire**.
- Ce qui stresse quelqu'un **varie d'une personne à l'autre**.

#

Il faut avoir un peu de stress dans nos vies pour se sentir alerte et avoir de l'énergie, et ça nous aide à donner un meilleur rendement

Le Stress Positif



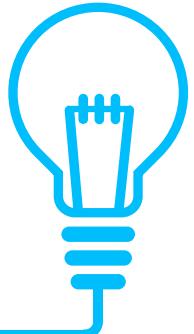
A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green sweater. She is sitting at a white desk from behind, looking down at an open notebook and writing with a pen. On the desk, there is a small potted plant in a gold-colored pot, a pair of glasses, and some other small items. The background is a plain white wall.

Ce qui me Stresse?

Ce qui me stresse?

- Connaitre leurs facteurs de stress → mieux les contrôler et de les comprendre.
- Identifié exactement son facteur de stress → le gérer.

La première étape pour apprivoiser
le stress est la connaissance de soi



A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green sweater. She is sitting at a white desk from behind, looking down at an open notebook and writing with a pen. On the desk, there is a small potted plant with long, thin leaves in a terracotta pot, a small gold-colored cup holding some green sprigs, and a pair of glasses. The background is a plain white wall.

Symptômes du Stress

Symptômes du Stress

Physique

- Douleurs au ventre
- Rougissement de la peau
- Maux de tête
- Battements de cœur plus rapides
- Respiration rapide
- Bouche sèche
- Tremblement
- Mains froides et mouillées

Emotionnelles

- Peur
- Oubli les choses facilement
- Confusion
- Pleure facilement ou a envie de pleurer
- Se sentir surchargé





Gérer mon Stress

Gestion de temp

- Établir un programme de travail.
- Se fixer des priorités dans ses activités.
- Prévoyez des marges pour gérer les imprévus



La posture physique

- Avoir une activité sportive qui va vous donner plus de souffle.
- 20 minutes de course à pied par jour.



Sommeil et alimentation

- Dormir ce n'est pas du temps de perdu. Le sommeil est essentiel à la récupération.
- Supprimer les excitants comme le tabac, le café



A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green blazer over a white shirt. She is seated at a white desk, viewed from behind, writing in a small open notebook. On the desk, there is a small potted plant with long, thin leaves, a gold-colored cup holding small green plants, and some papers. In the background, there is a white wall with a framed picture and a small window.

Le jour de l'évènement

Prévoir une tenue adaptée

- Vous devez vous sentir à l'aise dans votre tenue, choisir un dress code adapté.
- L'assurance passe aussi par l'apparence.



Arriver en avance

- Prévoyez d'être en avance pour bien repérer les lieux et vous situer par rapport à l'auditoire.



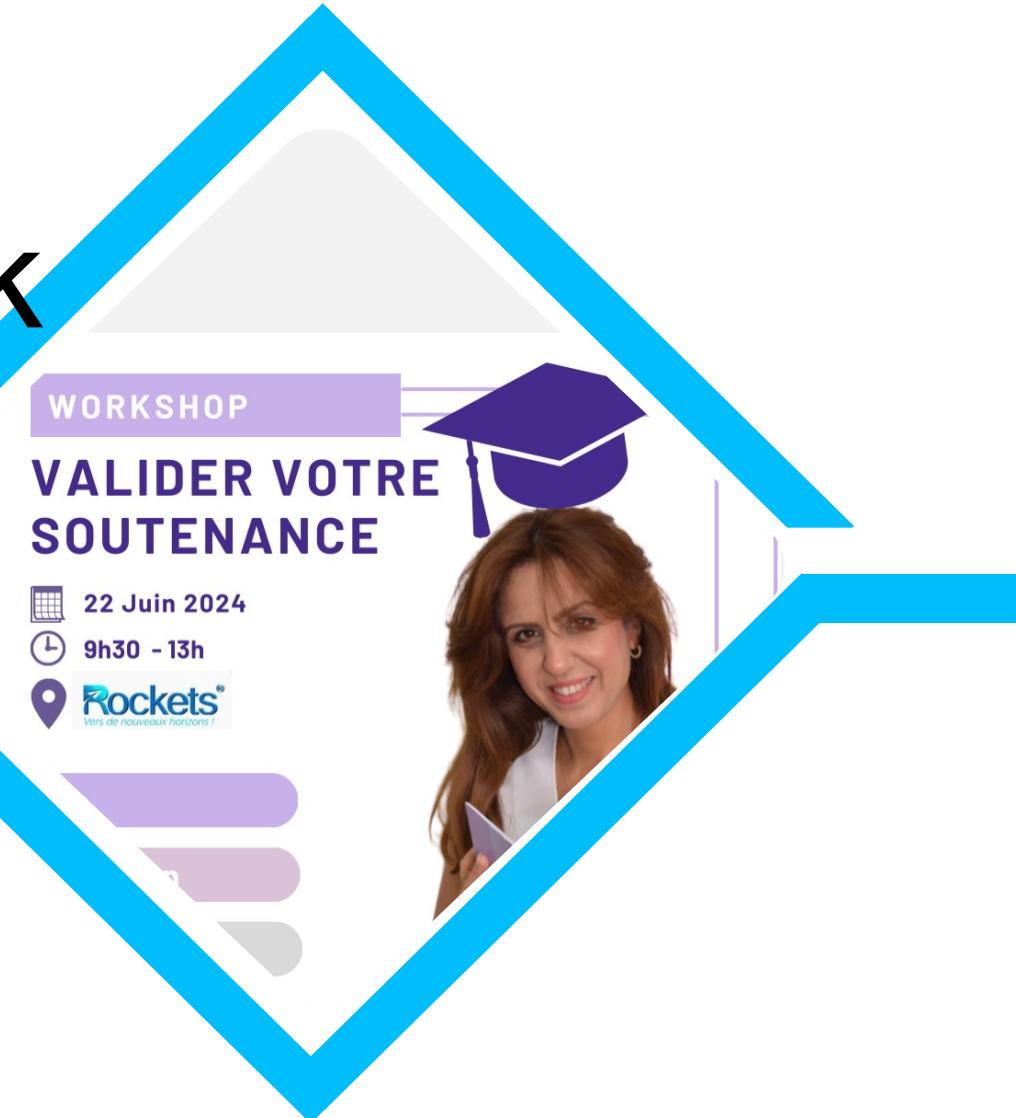
Tester le matériel

- Le coup de la panne est fréquent lors d'une présentation.
- En testant le matériel, le rétroprojecteur ou l'ordinateur vous éliminerez les sources de déconcentration et de stress.



S'enregister et Demander un feedback

- Pour voir votre présentation d'un oeil extérieur, enregistrez vous avec une caméra pour gommer les éventuels tics.
- Vos proches peuvent vous aider et vous donner leur avis.



Se séparer mentalement

- Pensez à des moments de votre vie où vous avez connu le succès.
- Le fait d'évoquer ces atmosphères chaleureuses va considérablement faire baisser votre stress.



Exercices de Respiration

- Pour ralentir les battements du cœur, on peut pratiquer des exercices respiratoires à répéter au moins 5 fois.
- [Voir la vidéo](#)

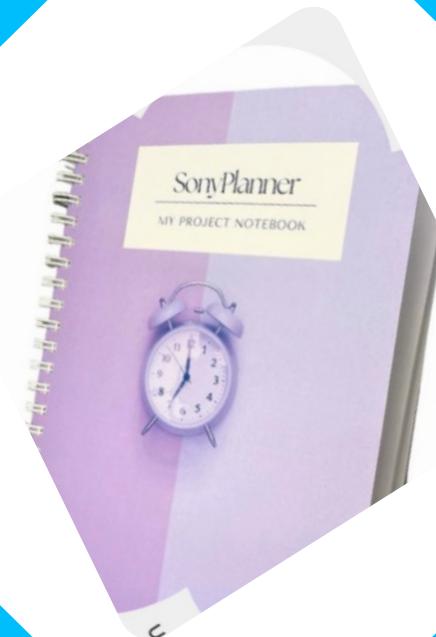


A photograph of a woman with long blonde hair tied back in a ponytail, wearing a dark green blazer over a white shirt. She is seated at a white wooden desk, viewed from behind. She is looking down at an open notebook and writing with a pen. On the desk in front of her is a small potted plant with long, thin leaves. To the left of the desk, there is a small copper-colored vase with some dried flowers. In the background, there is a white wall with a framed picture containing three grey circles.

Jeux : Best Speech

Chacun va passer et
présenter en 3 min

Gagnant : SonyPlanner

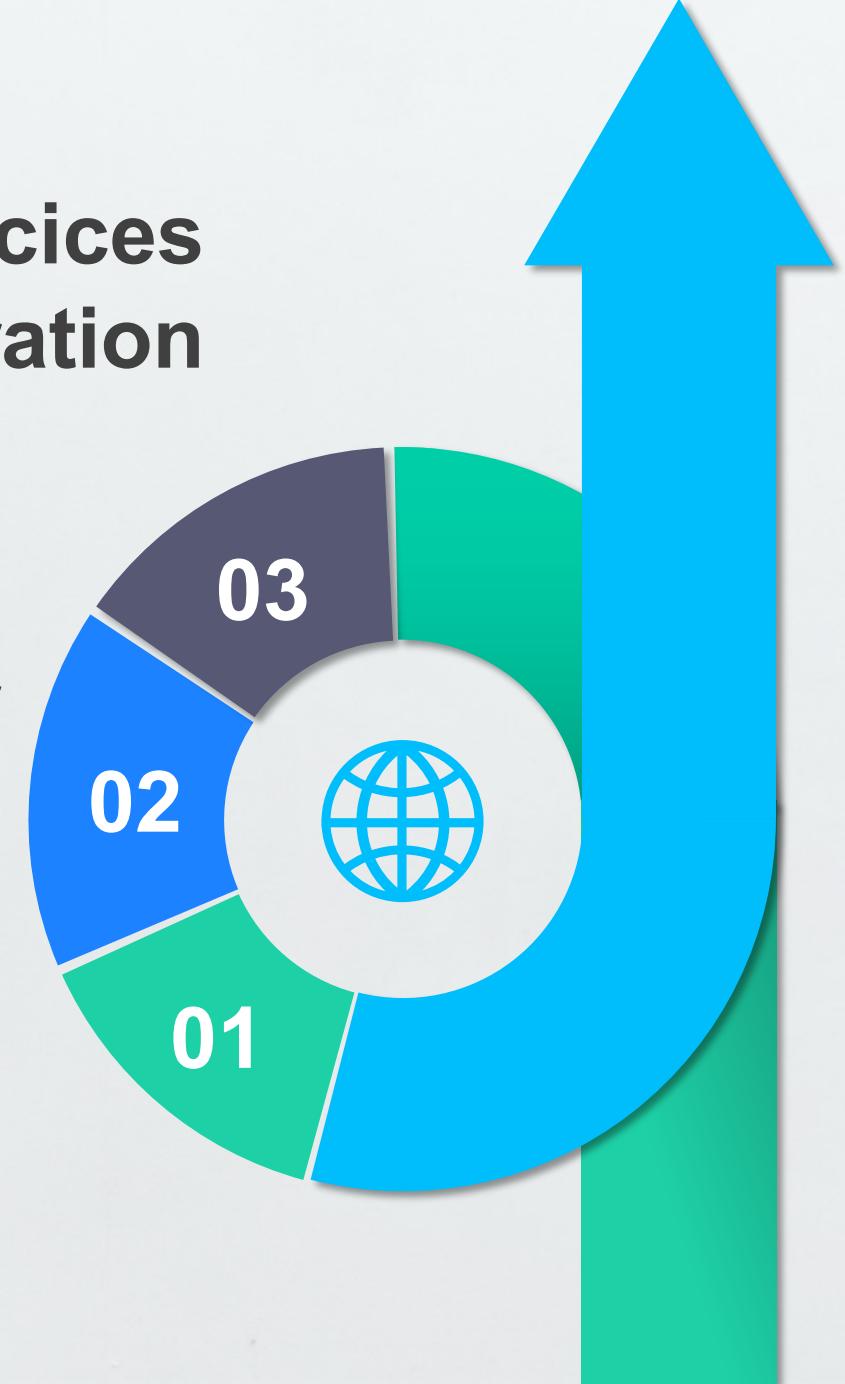


Conclusion

Faites des exercices
de Respiration

Maitrise le stress par
la bonne préparation

Bien préparer sa
présentation et
son speech



Merci pour votre attention



