



Prise de parole en public

Animée par Bouchra CHERKAOUI
Coach et formatrice en Communication

Attentes et perceptions



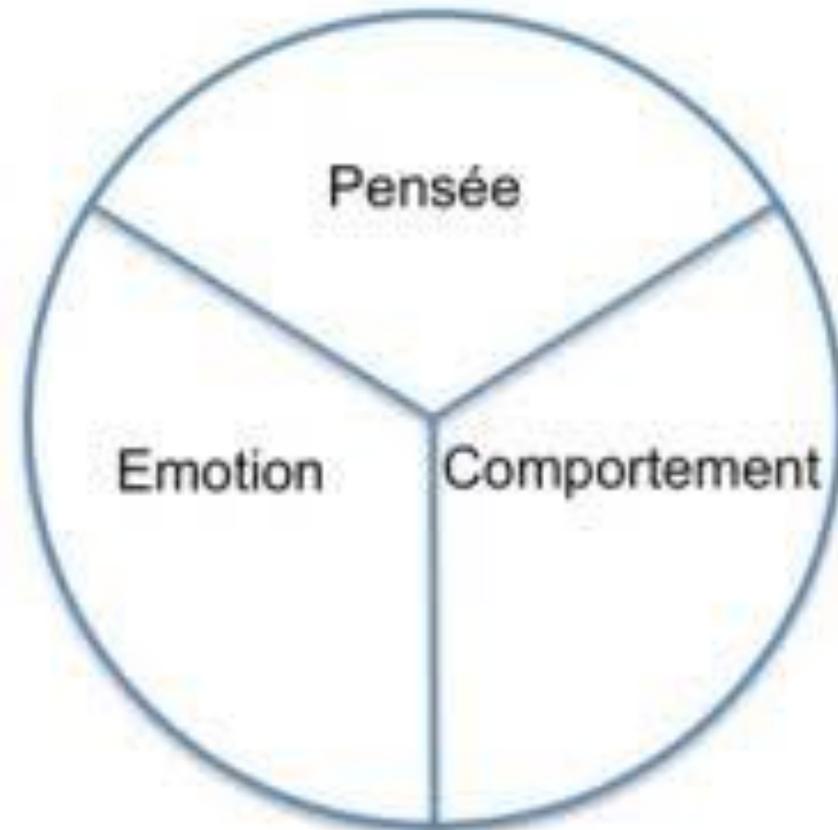
Objectifs de la formation

- ▶ Adopter un comportement et une gestuelle appropriés
- ▶ Maîtriser les techniques d'expression orale pour capter l'attention et convaincre
- ▶ Apprendre à contrôler votre respiration, votre voix, votre souffle et maîtriser votre trac
- ▶ Rythmer et construire votre présentation pour être écouté et compris

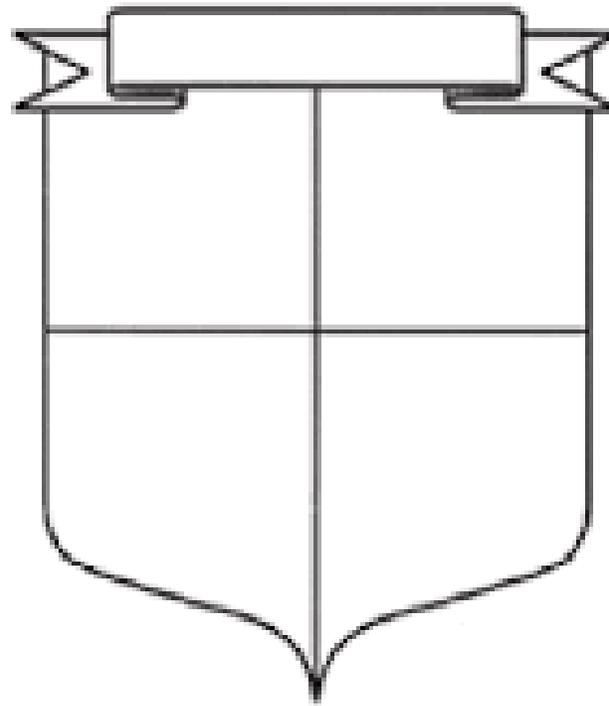
Diagnostic de ma prise de parole en public

- ▶ Questionnement
- ▶ Analyse des situations
- ▶ Application d'outils de coaching

Comprendre ma prise de parole en public



Blason de sa prise de parole en public



Exercice volontaire

Présentez -vous en 2 mn



Je me présente à qui?

- ▶ Qu'avez-vous fait d'intéressant dans votre vie?
- ▶ De quoi êtes-vous fier?
- ▶ Quels sont vos succès?
- ▶ Qu'est-ce qui va donner envie à une personne de vous poser une question?
- ▶ Qui êtes-vous?

Quelques techniques

- ▶ **Commencez par la fin, vous êtes plus attractif.**

« J'ai quitté les bancs de l'école à 15 ans, puis j'ai rejoint les troupes de sauvetage, en ce moment je travaille pour la Suisse dans les Balkans et je gère une équipe de médiateurs.. À côté de cela, j'aime la survie en nature, le sport à haute intensité. Je m'appelle Julien. »

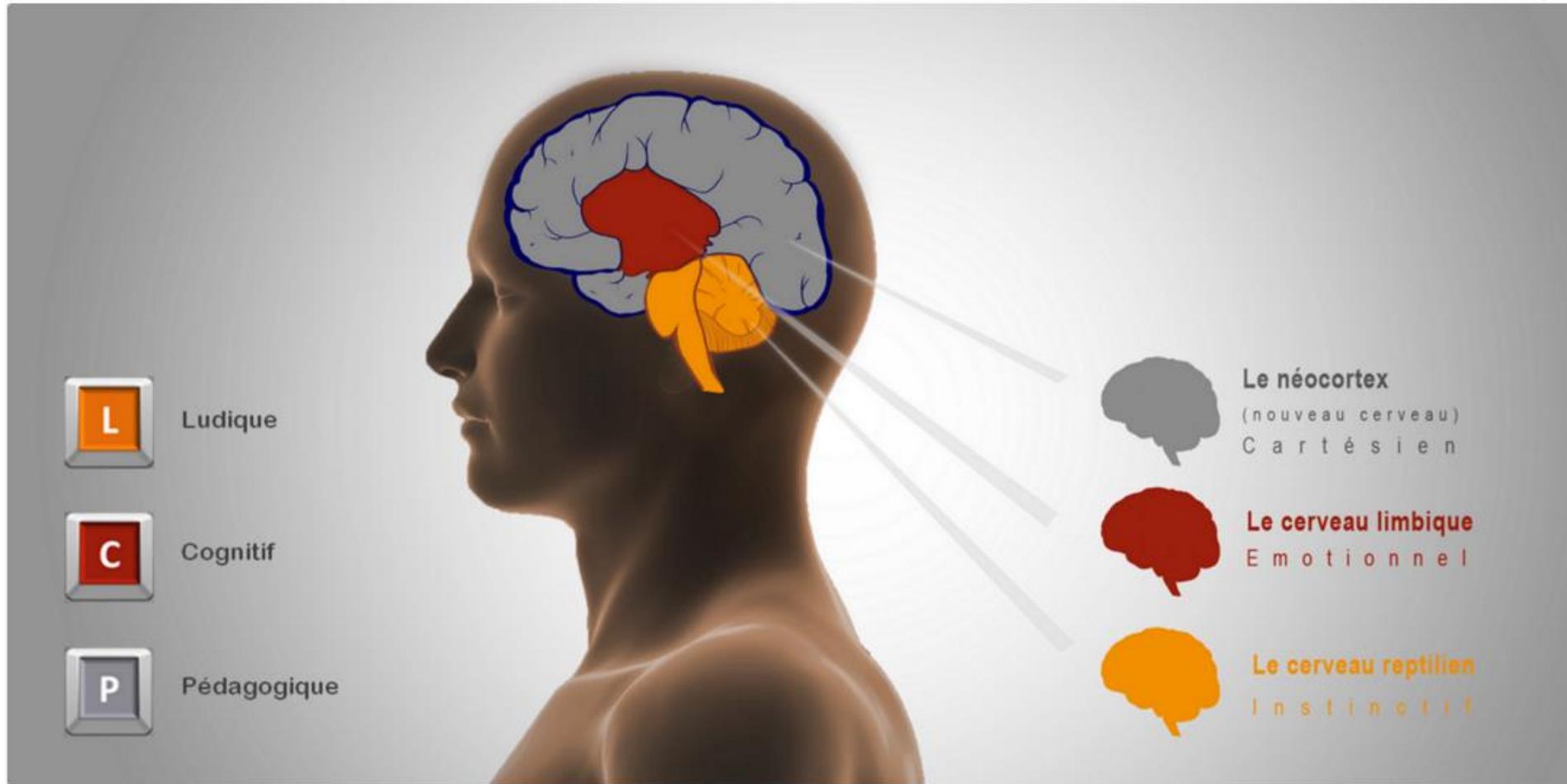
- ▶ **Présentez vous en évitant d'utiliser le verbe être.**
- ▶ **Ne cherchez pas à être parfait.**

Sachez présenter vos faiblesses: « *Lorsque la situation est urgente, j'ai pas mal de peine à rester participatif avec mon équipe. Je deviens directif. Donc j'essaie de le faire avec humour. C'est assez maladroit, mais souvent, cela fonctionne bien* »

Le stress et la prise de parole en public

- ▶ Manifestations du stress
- ▶ Techniques ANC pour gérer le stress

La gestion du stress



Les états du stress

Fuite

Lutte

Inhibition

Maitriser son image

- ▶ Gérer les modes mentaux
- ▶ Activer son monologue interne
- ▶ Gérer ses émotions

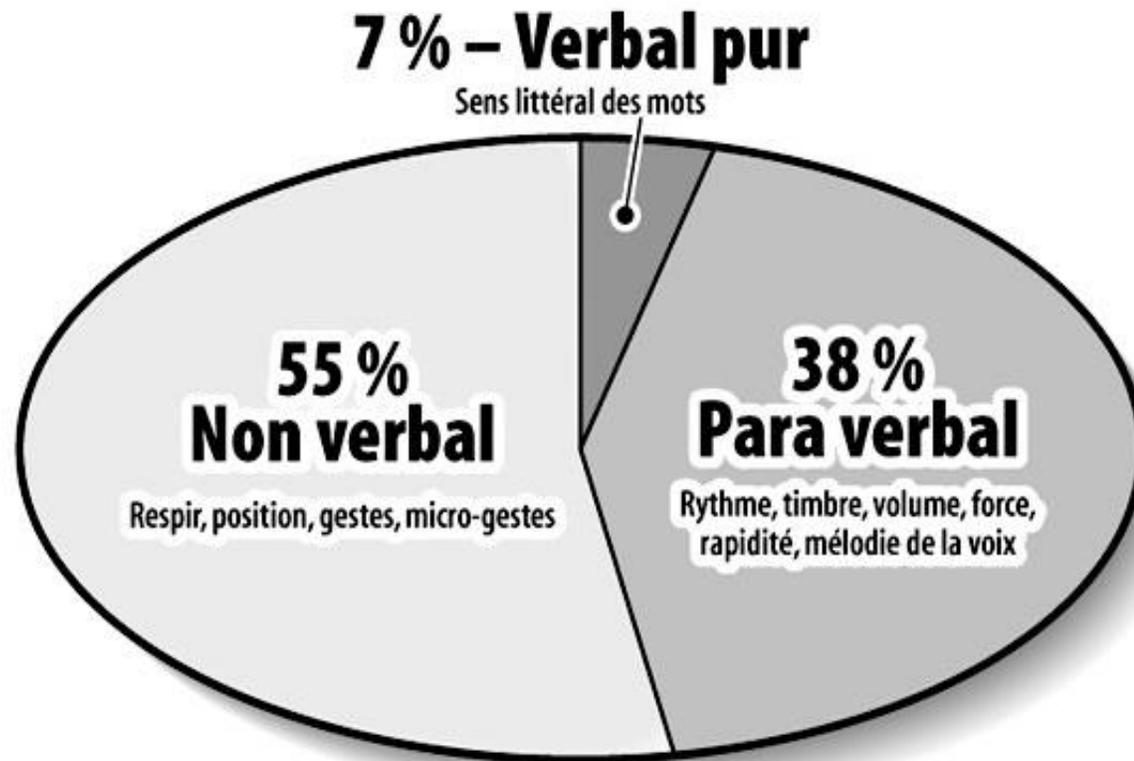
Les Cinq messages contraignants ou drivers

1. Sois fort
2. Sois parfait
3. Fais plaisir
4. Dépêche-toi
5. Fais des efforts

Exercice

- ▶ *Dans quelle mesure vous reconnaissez-vous dans chacun de ces messages?*
- ▶ *Comment s'expriment-ils chez vous?*
- ▶ *En quoi sont-ils un problème dans vos comportements? Dans vos relations? dans la pression que vous vous imposez à vous-même?*
- ▶ *En quoi sont-ils avantageux?*
- ▶ *Que voulez-vous garder d'eux? De quoi voulez-vous vous débarrasser?*

Éléments essentiels du discours



Éléments essentiels du discours

- ▶ **1) Le non-verbal** : les gestes, la posture, le sourire, l'expression... qui contribuent à **50 %** de la réussite.
- ▶ **2) Le para-verbal** : le débit, le volume et les intonations, qui comptent pour **35%** du discours.
- ▶ **3) Le verbal** : c'est-à-dire le message (mots et contenu), qui compte que pour **15 %** du résultat.

Avant de commencer il faut mener
une réflexion :

- ▶ - **Qu'est-ce que je veux dire**, mon message principal.
- ▶ - **Quel est l'objectif** : convaincre, informer, sensibiliser, faire agir...
- ▶ - **Quel est l'auditoire et ses attentes** : son niveau de connaissances, ses freins actuels...

Conseils à suivre

- ▶ **Souriez, soyez sympathique et chaleureux.**
- ▶ **Regardez votre public dans les yeux.**
- ▶ **Déplacez-vous harmonieusement.**
- ▶ **Commencer par une citation surprenante, qui attirera la curiosité du public. Ou proposez un vote sur le sujet de votre intervention.**
- ▶ **Impliquez-votre auditoire.**
- ▶ **Marquez des pauses.**
- ▶ **Évitez le ton monocorde et sollicitez les différents sens de votre audience.**

- ▶ **Il ne faut pas lire son powerpoint et se retourner sans cesse vers lui, mais préparer soit des notes ou un retour devant soit.**
- ▶ **Ne pas paniquer si les slides ne défilent pas, mais dire tout simplement “dans la diapositive suivante...”**
- ▶ **Entrenez-vous à lire un texte difficile à l’oral (en apprenant à faire des pauses), ou de broder un discours à partir d’un mot banal.**

Le contrat personnalisé d'amélioration

- ▶ Fixer un objectif
- ▶ Les 3 petits pas