

OSEZ LA PAROLE EN PUBLIC



OSEZ LA PAROLE EN PUBLIC



7 étapes pour réussir sa prise de parole



FRANCE
LUSSINT

SOMMAIRE

P.63

COMMENT PREPARER
VOTRE INTERVENTION

p97

COMMENT CONNAITRE SON
PUBLIC ?

p14

COMMENT UTILISER LES
SUPPORTS VISUELS ?

p..19

COMMENT S'APPUYER SUR LE
PUBLIC ?

p.24

COMMENT SE DETENDRE ?

p. 29

COMMENT MAITRISER LES
CONDITIONS MATERIELLES ?

p.35

COMMENT AMELIORER LA PRISE
DE PAROLE ?

p.39

REMERCIEMENTS





Comment PREPARER votre intervention?



Prendre la parole?

Merci de prendre la temps de parcourir ce ebook. Si vous avez décidé de le lire , c'est que probablement la prise de parole en public reste une épreuve pour vous. Vous ressentez des manifestations peu agréables comme la peur du regard des autres , des insomnies ou encore un manque de contrôle de votre corps.

Je vous conseille de vous munir d'un cahier dédié à votre prise de parole afin d'y noter vos progrès ainsi que de stylos de couleurs pour accentuer ce qui vous semble important. Bonne lecture.

Osez parler.

France LUISSINT

Prendre la parole?




Qui suis-je?

Je suis une formatrice hyperactive qui a déjà eu plusieurs vies professionnelles.

J'ai été responsable de projet puis responsable commerciale dans une agence de recrutement. Elle a également enseigné à des élèves de la maternelle au primaire.

Aujourd'hui, je suis enseignante/formatrice au lycée. Je prépare des élèves et forme des dizaines d'enseignants au Grand Oral, nouvelle épreuve au baccalauréat.

Le point commun à toutes ces expériences est de développer des liens avec les personnes avec lesquelles je rentre en contact. Je cherche à les aider à progresser tant dans leur vie professionnelle actuelle ou future.



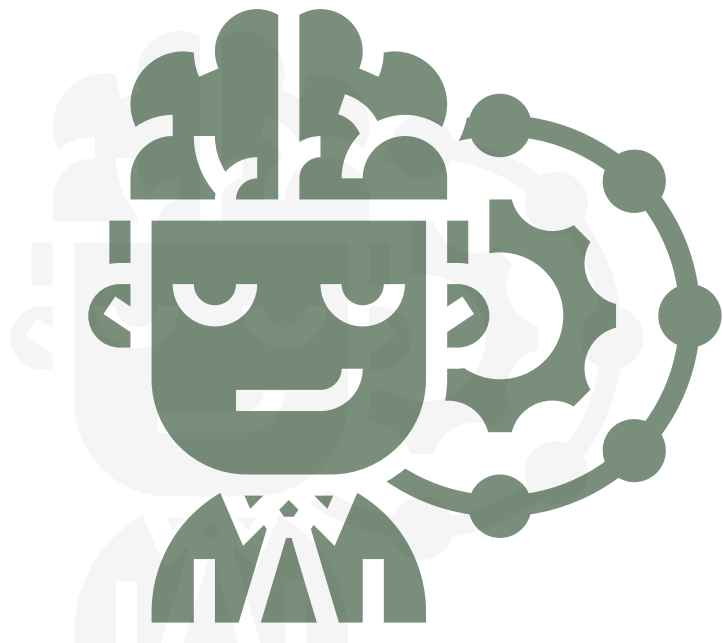
Je veux vous aider à révéler l'orateur qui sommeille en vous, faites moi confiance pour vous accompagner.

Retrouver moi sur son site : www.oser-la-parole-en-public.com

Comment PREPARER votre intervention?

Il est impératif de préparer votre intervention. En effet, cela vous permettra d'être plus confiant.

- L'idéal est de connaître par cœur votre introduction et votre conclusion pour vous donner du courage et de l'assurance en début de présentation. Le plan pourra être noté en utilisant des mots-clés.



Comment PREPARER votre intervention?

- Vous devez absolument réfléchir à votre tenue puisque c'est la première chose que votre public verra.
- Choisissez une tenue confortable adaptée à votre public. Cela veut dire : éviter les chaussures neuves, ce jour-là, on ne les verra quasiment pas.
- Votre température corporelle va probablement augmenter, alors choisissez de préférence une tenue en coton.

Ma check list : Préparer mon intervention

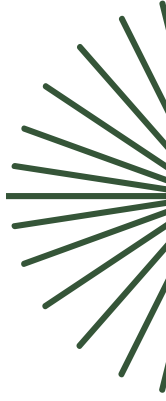
J'ai	OUI	NON
Choisi une tenue confortable		
Choisi des chaussures confortables		
Privilégié une tenue en coton		



Comment **CONNAITRE** son public ?



Comment CONNAITRE son public ?



Avant votre intervention, vous devez savoir à qui vous allez vous adresser.

- Cela vous permettra d'adapter votre discours. Si ce sont des professionnels comme vous, vous pourrez utiliser le jargon de votre métier.



Comment CONNAITRE son public ?



- En revanche si c'est un public novice, il faudra adapter votre discours et ne pas utiliser de termes savants spécifiques à votre domaine.



Comment CONNAITRE son public ?

Avant votre intervention, vous devez savoir à qui vous allez vous adresser.

- maintiendrez un bon niveau de compréhension de vos propos. Soyez clair et précis pour ne pas le perdre.



Ma check list :

Connaître mon public

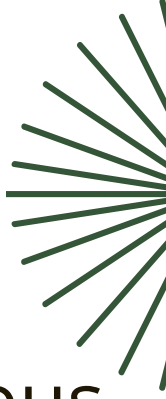
J'ai	OUI	NON
identifié la nature de mon public		
utilisé des termes adaptés au public		
été clair et concis		



Comment **UTILISER** les supports visuels ?

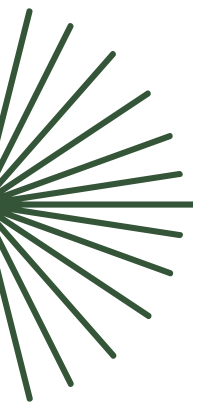


Comment UTILISER les supports visuels ?



Lors de votre intervention, vous pouvez être amené à présenter des supports visuels. Vous devez respecter quelques principes :

- Les diapositives présentées doivent venir en soutien de ce que vous dites . Elles ne doivent pas être redondantes par rapport à vos propos. Donc ce qui est écrit sur la diapositive, ne doit pas être ce que vous dites.



Comment UTILISER les supports visuels ?

Lors de votre intervention, vous pouvez être amené à présenter des supports visuels. Vous devez respecter quelques principes :

- Les diapositives doivent comporter le moins de textes possibles, Ce qui est présenté est ce qui peut être difficilement expliqué ou mémorisé. (des schémas, des images, des mots-clés)

Comment UTILISER les supports visuels ?

Lors de votre intervention, vous pouvez être amené à présenter des supports visuels. Vous devez respecter quelques principes :

- Choisissez des couleurs qui présente un contraste fort (exemple fond bleu, écriture blanche) , éviter les pastels qui selon l'éclairage risque de ne pas être lisible



Ma check list : Utiliser mes supports visuels

J'ai	OUI	NON
ajouté à l'oral des informations		
peu écrit sur les diapositives		
utilisé des couleurs contrastées		



Comment S'APPUYER sur le public ?



Comment S'APPUYER sur le public ?

Vous êtes probablement impressionné par la situation, parler devant les autres, vos collègues, vos clients ou encore vos supérieurs :

- Vous devez trouver parmi ces personnes celles qui semblent les plus bienveillantes. Ce sont celles qui vous regarde en souriant ou qui acquiesce d'un hochement de tête. Lorsque vous sentez la terre s'effriter sous vos pieds , c'est elle qu'il faudra regarder.

Comment S'APPUYER sur le public ?

Vous êtes probablement impressionné par la situation, parler devant les autres, vos collègues, vos clients ou encore vos supérieurs :

merci

- Vous devez accueillir, puis prendre congés votre public. Vos premiers mots doivent être pour eux. Remerciez-les de leur présence.



Comment S'APPUYER sur le public ?

Vous êtes probablement impressionné par la situation, parler devant les autres, vos collègues, vos clients ou encore vos supérieurs :

- Soyez à leur écoute, regardez-les , pointez les interrogations , les réactions pour adapter votre discours.



Ma check list : M'appuyer sur le public

J'ai	OUI	NON
identifié mes fans		
accueilli et remercié mon public		
interagi en fonction des réactions du public		



Comment SE DETENDRE ?



Comment SE DETENDRE ?

Avant , pendant et quelque fois encore après l'intervention , vous êtes tendu :



- Ne parlez pas trop vite , préférez les silences qui vous permettront de vous concentrer et de reprendre le fil de vos idées.



Comment SE DETENDRE ?

Avant , pendant et quelque fois encore après l'intervention , vous êtes tendu :

- Vous devez vous créer des images mentales correspondant à un lieu, une personne, une situation qui vous permettra d'y revenir lorsque le stress vous gagnera.



Comment SE DETENDRE ?

Avant , pendant et quelque fois encore après l'intervention , vous êtes tendu :

- Respirez doucement et longuement par le ventre avant votre intervention et chaque fois que vous sentirez le stress vous envahir. Cela vous permettra de diminuer votre stress et d'améliorer votre concentration.



Ma check list : me détendre

J'ai respiré	OUI	NON
avant la présentation		
pendant la présentation		
après la présentation		



Comment MAITRISER les conditions matérielles?



Comment MAITRISER les conditions matérielles?

Avant votre intervention , vous devez vous assurer d'avoir les conditions et le matériel dont vous avez besoin :

- Vous devez connaître la durée de votre intervention afin de calibrer votre présentation et ne pas être interrompu.



Comment MAITRISER les conditions matérielles?

- :
- Vous devez savoir où vous allez intervenir, (une salle de réunion, une salle de conférence, un bureau, en ligne). Cela vous permettra d'anticiper sur le matériel nécessaire.



Comment MAITRISER les conditions matérielles?

- Vous devez être en mesure de tester les équipements nécessaires avant la présentation (ordinateur vidéoprojecteur, micro, paperboard avec stylo adapté)

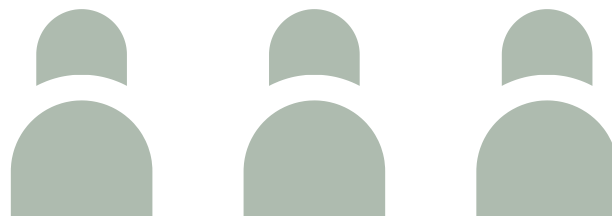


Comment MAITRISER les conditions matérielles?



Avant votre intervention , vous devez vous assurer d'avoir les conditions et le matériel dont vous avez besoin :

- Vous devez connaître approximativement le nombre de participants pour adapter votre discours.



Ma check list : mes conditions matérielles

J'ai	OUI	NON
Je connais la durée de mon intervention		
Je connais le nombre de participants		
J'ai testé mes équipements		
Je connais le lieu d'intervention		



Comment AMELIORER sa prise de parole ?

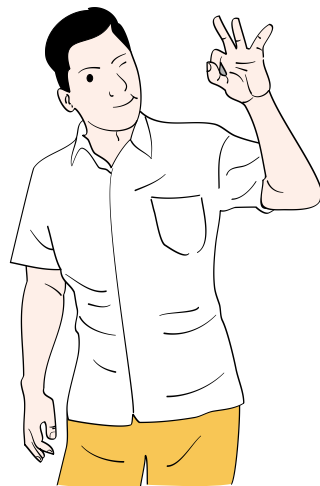




Comment **AMELIORER** sa prise de parole ?

Après l'intervention , vous devez :

- Vous félicitez pour les points qui se sont bien déroulés et qui pourront être conservés pour une prochaine intervention (la qualité de vos diapositives, votre introduction,)

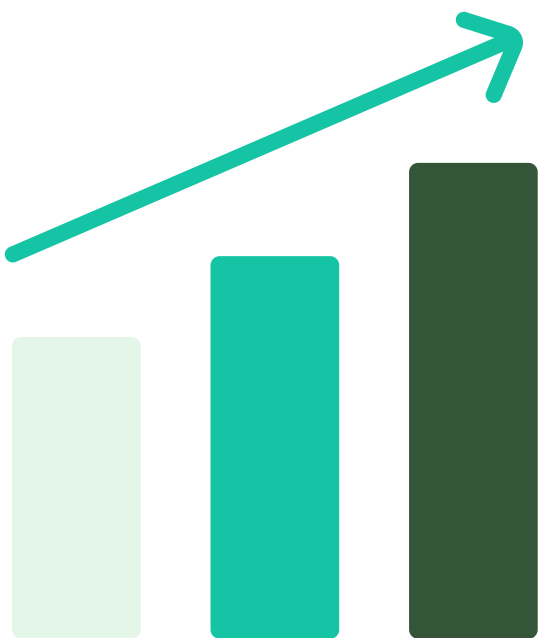




Comment AMELIORER sa prise de parole ?

Après l'intervention , vous devez :

- Vous devez faire le point sur les axes d'amélioration de votre discours en les analysant objectivement.



Ma check list : Analyser ma prestation

J'ai	OUI	NON
Ecrit mes points forts		
Ecrit les points à améliorer		



**Merci d'avoir pris le
temps de lire cet e-
book!**



OSEZ LA PAROLE EN PUBLIC

Vous pouvez prolonger cette lecture en prenant un rendez-vous gratuit avec moi afin de faire le point sur les freins qui subsistent à votre prise de parole en public.

<https://calendly.com/formationsfranceluissint/30min>

Retrouvez-moi sur mon site : <https://osez-la-parole-en-public.com/>

