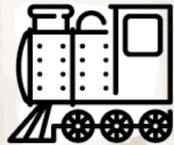


PAST-TIMES



S'exprimer en public

Module 1, Unité 4 : Travailler votre aptitude à vous exprimer en public

Conseils pour s'exprimer en public



Introduction

Construisez votre intervention en tenant compte de votre **public cible**. En fait, vous ne parlerez pas de la même façon à une assemblée de jeunes ou au conseil d'administration d'une entreprise.

Écrivez vos idées principales sur un bloc-notes. Utilisez des tirets et non des phrases complètes, sinon vous serez tenté de les lire à haute voix.

Soyez vous-même !

Voici quelques conseils qui peuvent être utilisés lorsqu'il s'agit de donner des conseils à quelqu'un qui veut améliorer sa capacité à parler en public.

La présentation suivante fournira quelques idées clés pour aller plus loin.

Lire des textes à haute voix

Prenez votre roman préféré, ouvrez-le et lisez un paragraphe à voix haute pour vous habituer au son, aux modulations, au rythme de votre voix. Habituez-vous à les lire un peu plus fort, à varier le volume, à apprendre à parler plus fort sans vous distraire.

Exercices de diction

- ▣ Faites des exercices de diction simples (vous en trouverez beaucoup sur Internet).

Exemple: Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches ou archi-sèches

Exercices de relaxation



- ▣ Avant de parler en public, faites des exercices de relaxation respiratoire. Vous pouvez trouver beaucoup d'exemples sur internet !

Trouvez votre phrase-clé

- ▣ Trouvez votre message essentiel. Votre "attaque". Votre fin. Et comment ouvrir le débat, si un débat est prévu.

Répétez !

- ▣ Répétez. Plusieurs fois. De différentes manières. Répétez toute la procédure. Ou seulement les points clés. Répétez le début. Répétez la fin (... mais... ne répétez pas trop non plus, afin de ne pas perdre votre naturel et votre désir de répéter, une fois de plus, un discours que vous détestez parce que vous l'avez trop répété...)

Juste avant de prendre la parole

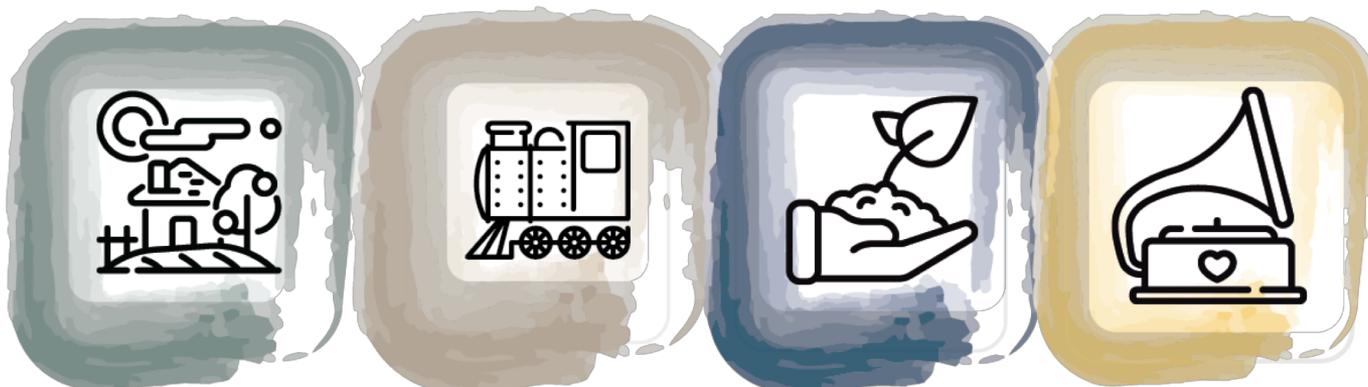
- ▣ Réchauffez votre voix en parlant un peu si vous n'avez pas encore beaucoup parlé ce jour-là.
- ▣ Faites quelques mouvements pour détendre les muscles tendus par le trac (cou, épaules, bras...) Et quelques grimaces pour détendre votre bouche et votre visage.
- ▣ Prévoyez un moment de calme

Merci pour votre attention

Avez-vous des questions?



PAST-TIMES



innOventum



INNEO



S V E B ■
F S E A ■



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.