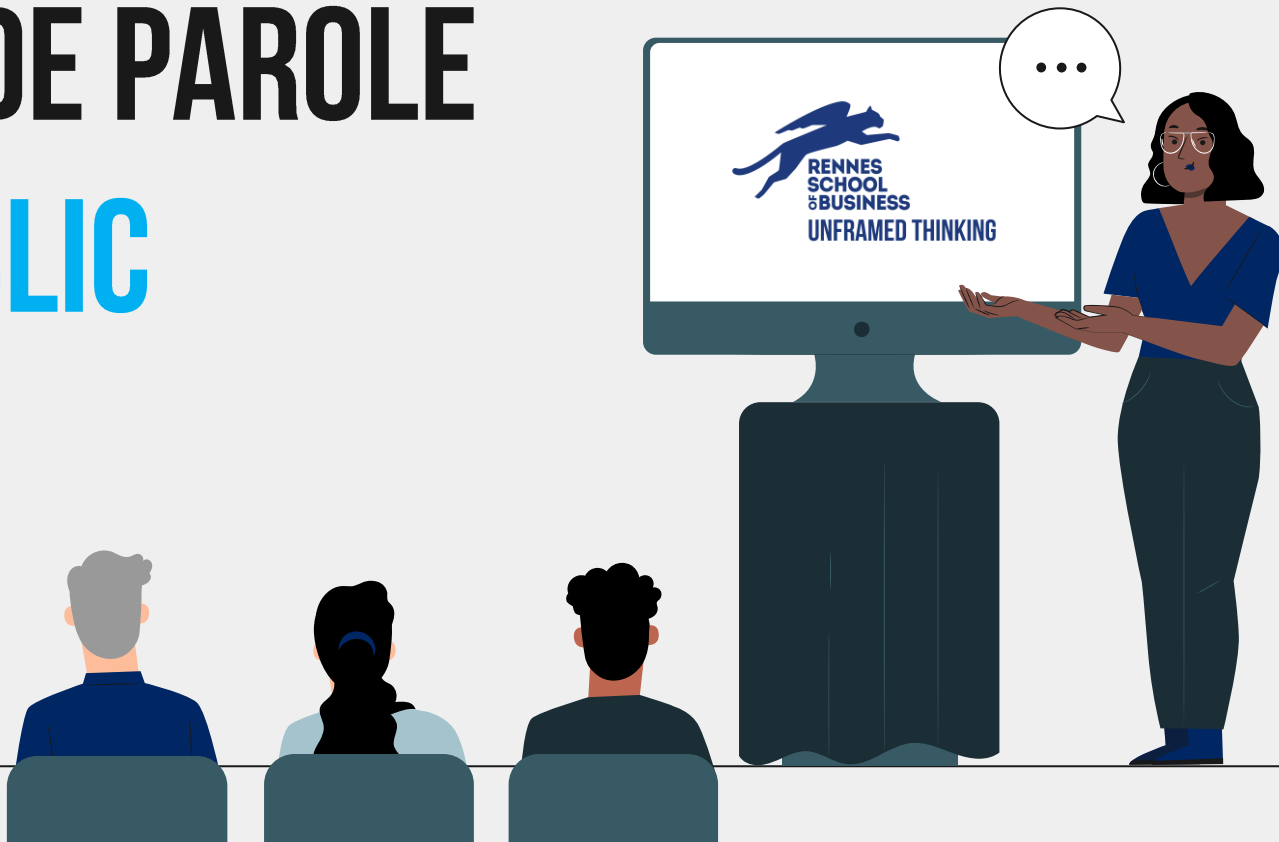


PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

#STUDENTSREPS2425





VOS OUTILS

01

Écoute active

02

Techniques de questionnement

03

CNV et O.S.B.D

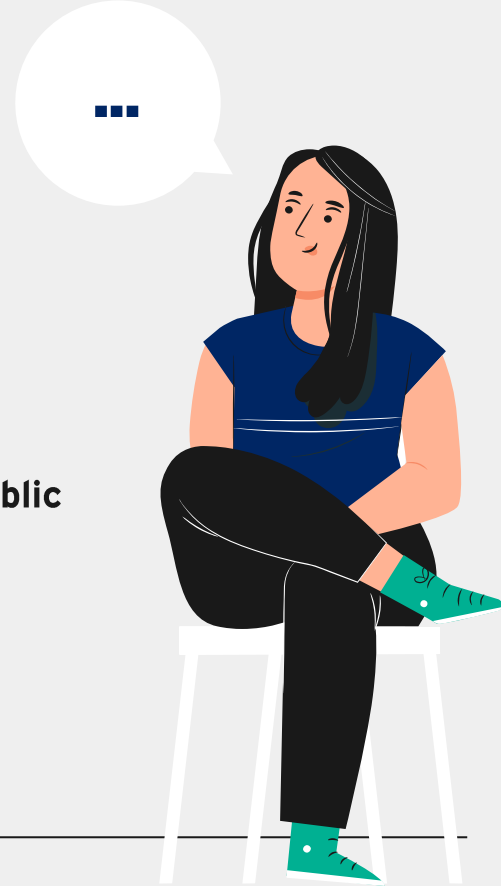
LES OBJECTIFS

1. Aller plus loin dans votre rôle de délégué.e
2. Vous accompagner vers une posture plus professionnelle
3. Vous donner des clés pour être plus à l'aise

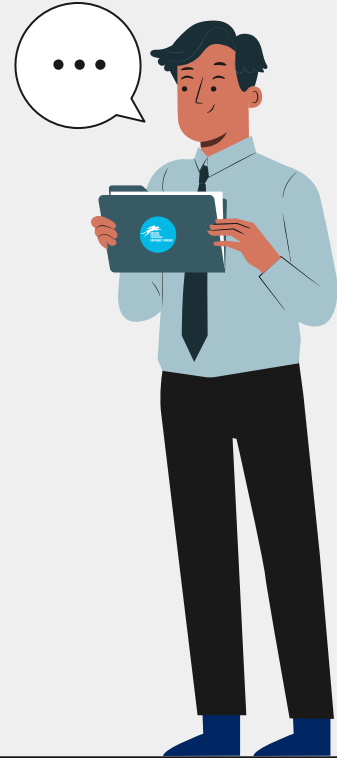


LA PAROLE EST À VOUS !

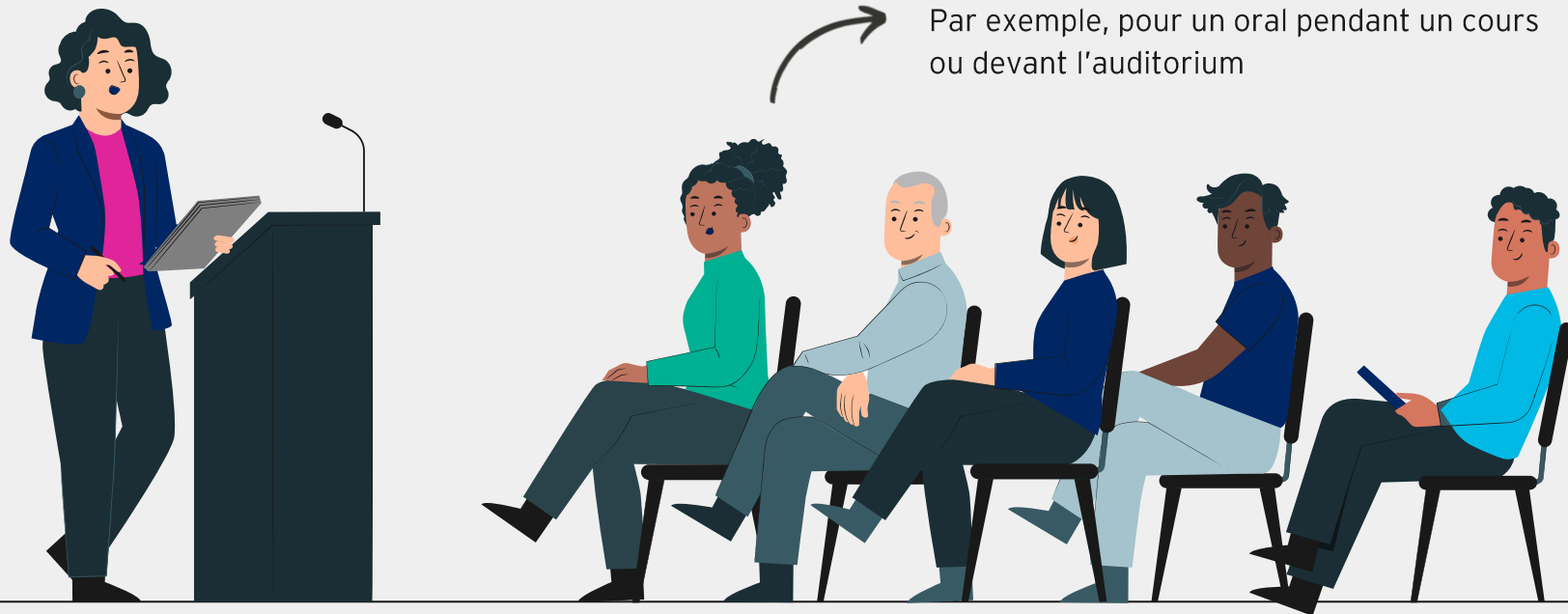
Icebreaker : vos expériences passées en prise de parole en public



**QUELLES ONT ÉTÉ VOS
OCCASIONS DE
PRENDRE LA PAROLE ?**



LA PRISE DE PAROLE DEVANT UN PUBLIC



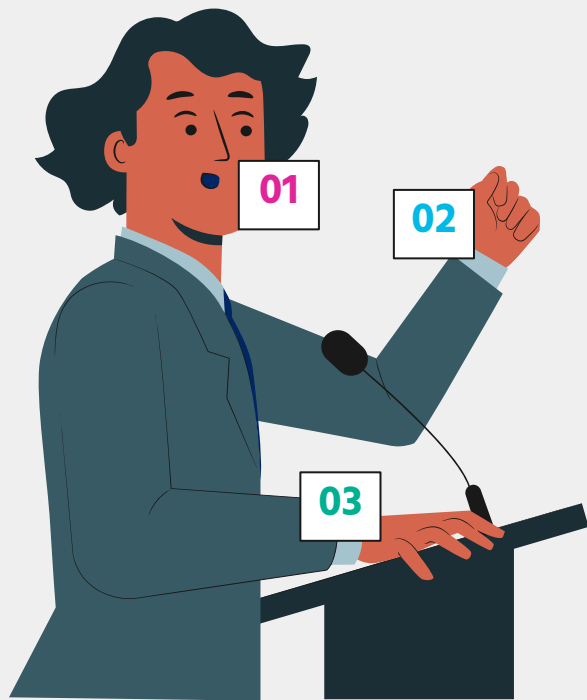
Par exemple, pour un oral pendant un cours
ou devant l'auditorium

UN PUBLIC, C'EST AUSSI À PARTIR D'UNE SEULE PERSONNE !

Par exemple, pour un entretien
d'embauche pour un stage



EXEMPLES DE CE QU'ENVELOPPE LA PRISE DE PAROLE



01

Le contenu

Message, structure,
storytelling...

02

La posture

Langage corporel, comment
se tenir et projeter sa voix...

03

La gestion du stress

Respiration, gestes
parasites...

LE LANGAGE CORPOREL EST UN INDICATEUR

Croiser les bras

Fermeture, protection ou malaise.
Peut aussi indiquer un désintérêt
ou une attitude défensive.

Regard fuyant

Le regard fuyant peut indiquer un
manque de confiance ou un
désintérêt.



Jouer avec un objet

Tentative de gérer le stress ou de
s'occuper les mains.

Mouvements répétitifs

Ennui, nervosité ou tentative de canaliser de
l'énergie.

LES « TICS » DE LANGAGE

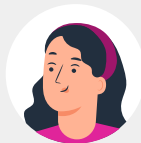
« Euh »



« Donc »



« Genre »



« Bah »



LES EXPRESSIONS DE « REMPLISSAGE »

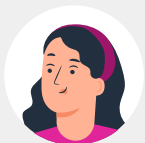
« Voilà, quoi »



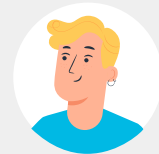
« Comment dire... »



« En fait, ce que je veux dire c'est... »



« Et puis, euh... »



GESTION DU STRESS

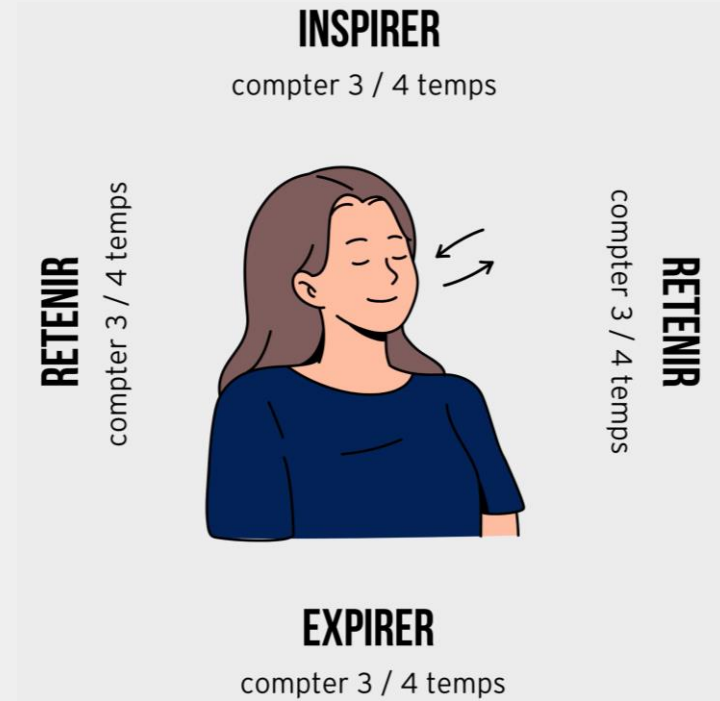



**Gérer son stress est
essentiel pour une prise
de parole efficace**

LA GESTION DU STRESS : RESPIRATION AU CARRÉ

Bienfaits :

- ★ retrouver son calme
- ★ diminuer l'anxiété
- ★ se recentrer rapidement dans le présent
- ★ faciliter sa concentration



LA GESTION DU STRESS : POWER POSING



LA GESTION DU STRESS : POWER POSING



2 min =

Testostérone



Cortisol



YouTube



LA GESTION DU STRESS : MÉTHODE 5,4,3,2,1



LES BONNES PRATIQUES



À éviter



1. Croiser les bras, posture fermée et voûtée / affalée
2. Jouer avec un objet (stylo, bague, lunettes)
3. Regarder constamment vos notes ou le sol
4. Bouger dans tous les sens
5. Ne pas se préparer en amont
6. Parler vite et bas

À privilégier



1. Avoir une posture ouverte, bras détendus
2. Garder les mains libres
3. Alternez entre regarder différents segments de l'audience pour inclure tout le monde.
4. Bien s'ancrer dans le sol, les jambes légèrement écartées
5. Prendre le temps de préparer son contenu et répéter
6. Penser à bien projeter sa voix et parler distinctement

EXERCICE D'IMPROVISATION

Mise en pratique ! 🗳️ Tirez au sort une situation sur laquelle vous serez amené à prendre la parole de façon spontanée.



Gardez nos tips en tête !

Déroulé du debrief :

1. Votre ressenti
2. Feedback du groupe
3. Retour facilitatrice



Merci !

Des questions ?

