

Prendre la parole en public

Objectif

Quand nous devons parler devant un groupe, c'est parfois un véritable challenge. Aujourd'hui nous allons expérimenter dans un espace de sécurité de manière à mettre en lumière ce qui nous empêche de parler en toute confiance.

1. Comment je me sens avant de prendre la parole?
2. Comment rééquilibrer mes émotions avant de parler?
3. Comment être prêt(e) : maîtriser mon apparence, structurer ma présentation, soigner mon élocution, etc.?

Documentation

Lectures et outils utiles

- La parole en public pour les timides, les stressés et autre tétanisés de Geneviève Smal chez Edipro
- Les conférences du Dr Bach (voir site internet)
- Comment préparer une conférence (Centre Bach)
- Rescue et autres Fleurs
- EFT rapide et discret

Procédures

1. Jeux de rôle
Entraînons nous à «incarner» différentes émotions ou attitudes : l'orgueil, la paresse, la colère, la gourmandise, l'avarice, la luxure, l'envie. Choisissez en une par jour et jouer devant un miroir.
2. Pourquoi voulez-vous prendre la parole?
 - Quel est votre objectif?
 - Quel message souhaitez vous faire passer? Que souhaitez-vous que le public retienne? Choisissez deux ou trois choses que vous estimez les plus importantes et répétez les. «Si vous ne devez retenir qu'une chose, c'est... Vous pouvez oublier tout ce que je vous ai dit sauf...»
 - Que souhaitez vous que le public fasse après vous avoir écouté?
«Et j'espère, qu'à votre tour, vous aurez envie de partager la «petite lumière» des Fleurs de Bach.» «Et si vous n'avez pas encore fait l'expérience des Fleurs, je vous invite à le faire très prochainement.» «Si vous avez envie d'expérimenter les Fleurs, je vous propose de prendre rendez-vous avec un conseiller qui pourra vous guider dans votre choix.»
3. A qui vous adressez-vous?
Si vous parlez à des pharmaciens, des personnes âgées, ou des enfants, votre discours ne sera pas le même. Quelle est la préoccupation principale de votre public? Quelle approche les touchera les plus? Qu'est-ce qui est important pour eux? Comment créer de l'intérêt?

4. Comment parler?

- Être organisé(e)

Votre matériel est prêt et fonctionne, vous avez eu le temps de repérer les lieux, vous avez un plan Bis au cas où votre matériel vous lâche.

- Être à l'aise

Posture, gestuelle, regard, voix, le sourire, les émotions (les vôtres et celles du public), diaporama (?), raconter une histoire.

- Lire, mémoriser, improviser?

- Introduction, corps, conclusion

5. Entraînez-vous!!!

Votre miroir est votre meilleur ami!

Testez vos histoires sur vos proches, en petit comité...

6. Les trucs et astuces anti-stress

Rescue, EFT, respiration, etc.

7. Se préparer pour bien débiter.

Mieux votre «amorce» aura été préparée, plus facile sera la mise en route. Créez vous une «bouée» pour vous «jeter à l'eau» en toute sécurité.

8. Gérer les questions embarrassantes ou les «attaques»

Tout d'abord, remerciez la personne pour sa question intéressante, apportez une réponse sur un terrain que vous sentez stable.

La technique du sandwich

La «langue de bois»

Reformuler «l'attaque»... «C'est votre façon de voir les choses. En même temps, il se fait que...» et placez ce que vous avez à dire.

9. ET SURTOUT : AMUSEZ-VOUS BIEN!**3-4 Helpful**

- create a good atmosphere
- good communication skills
- knowledge
- give information out (reading / books / folders)
so the person can go on reading

3-4 Harmful.

- not stay professional
- want to sell instead of helping
- No time - no privacy