



BIEN DÉMARRER son INTERVENTION

Prêt à appliquer les exercices pour y faire face ?
Alors c'est parti !



BIEN DÉMARRER son INTERVENTION



EXERCICE N° 1 : LES 30 PREMIÈRES SECONDES

Tu connais sûrement cette expression, selon laquelle « on ne fait qu'une seule première impression ». Eh bien, c'est pour cette raison que **les 30 premières secondes de ton intervention en public sont particulièrement importantes.**

Donc garde en tête ce timing :

- 1/ quand tu prépares ton intervention pour définir ta phrase d'accroche
- 2/ et quand tu répètes pour bien la maîtriser et soigner ton entrée.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



BIEN DÉMARRER son INTERVENTION



EXERCICE N° 2 : BIEN SOIGNER TON ENTRÉE

C'est tout aussi important de réfléchir à comment tu comptes arriver pour parler en public.

Même si tu ne connais pas le lieu avant ton intervention en public, tu peux t'entraîner sur ces 2 aspects :

- **avoir un air assuré sans se la raconter** (tu peux t'inspirer d'artistes que tu apprécies)
- **s'ancrer**, c'est-à-dire poser les pieds bien ancrés au sol au point de sentir ta voûte plantaire, pour te sentir stable sur tes appuis.

C'est la posture adaptée pour parler en public.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



BIEN DÉMARRER son INTERVENTION



EXERCICE N° 3 : SOURIRE ET BONJOUR

Sauf si tu prends la parole pour annoncer un plan social ou un autre genre de mauvaise nouvelle, n'oublie pas de sourire !

Souris en restant naturel bien sûr, mais le sourire a son importance parce que, comme le rire, il est communicatif. Le public aura plus envie de t'écouter que si tu arrives en tirant la tronche !

Et pense à dire Bonjour en arrivant.

Ça paraît simple, mais j'ai vu beaucoup de personnes oublier de dire bonjour et zapper le sourire avec le stress.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



BIEN DÉMARRER son INTERVENTION



EXERCICE N° 4 : BIEN SOIGNER TA PHRASE D'ACCROCHE = INTRODUCTION

Pour bien démarrer ton intervention, s'il y a au moins une phrase à connaître à l'avance, c'est ta **phrase d'accroche** = la 1^{ère} phrase que tu vas prononcer.

A définir selon le message et le ton que tu veux donner à ton intervention.

Si tu n'as pas d'idées, tu peux commencer par 1 fait, 1 chiffre, 1 exemple, 1 citation ou poser une question au public.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



BIEN DÉMARRER son INTERVENTION



EXERCICE N° 4 (suite) : BIEN SOIGNER TA PHRASE D'ACCROCHE = INTRODUCTION

Voici quelques exemples :

- 1 fait : « la plupart des personnes ont peur de parler en public ».
- 1 chiffre : « 1 personne sur 3 renonce à parler en public par peur ».
- 1 exemple : « certaines personnes préfèrent avoir 0 plutôt que de parler en public ».
- 1 citation : ici, évite les citations les plus courantes que l'on trouve sur les réseaux sociaux du type « Sois le changement que tu veux voir dans le monde ». Choisis en fonction de ton sujet, donc sois spécifique et original !
- Poser une question au public : la question peut être directe ou indirecte, comme « peut-être que vous avez déjà connu cette situation ... ».

Si tu as peur que le public ne réponde pas à ta question directe, tu peux opter pour la question indirecte. Dans les 2 cas, l'essentiel est de faire référence à une situation qui parle à une majorité de personnes.

Tu as MAINTENANT les clés du succès pour BIEN DÉMARRER ton INTERVENTION !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



A ton succès et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.