



## CRÉER SA ROUTINE

Prêt à appliquer les conseils ?  
Alors c'est parti !



## CRÉER sa ROUTINE



### CONSEIL N° 1 : IMPRIMER LES SUPPORTS À J-2 OU J-1

Quand tu dois imprimer des documents pour une prise de parole en public ou un entretien, c'est nécessaire de le **faire en avance pour t'éviter un stress inutile.**

Donc je te conseille d'imprimer tout ce dont tu as besoin **si possible à J-2 et au plus tard à J-1 dans la journée.**

Parce que c'est souvent à la dernière minute que les problèmes s'enchaînent : imprimante qui ne marche plus ou plus d'encre, plus de cartouche, etc.

Donc mieux vaut anticiper !

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## CRÉER sa ROUTINE



### CONSEIL N° 2 : T'ENVOYER TA PRÉSENTATION PAR EMAIL

Si jamais tu as un problème technique le jour de ta présentation, tu peux récupérer ton document dans ta boîte email et le tour est joué ! Il suffit d'avoir un accès à internet.

Donc ici aussi, à **faire systématiquement pour parer à toute éventualité.**

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## CRÉER sa ROUTINE



### CONSEIL N° 3 : AVOIR 2 CLÉS USB

Si une clé USB n'est pas reconnue par un ordinateur, se casse (oui, ça arrive ...) ou est perdue et que tu avais ta présentation dedans, le stress risque de monter illico !

Donc je te conseille de **prendre l'habitude d'avoir 2 clés USB** sur lesquelles tu copies tous les documents dont tu as besoin pour ton intervention en public.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## CRÉER sa ROUTINE



### CONSEIL N° 4 : AVOIR UNE TÉLÉCOMMANDE

Avoir une télécommande quand tu parles en public est très utile pour contrôler le rythme, gérer ta présentation à distance et bouger pour être en interaction avec le public.

+ Prendre 2 jeux de piles au cas où certaines tomberaient en panne (oui, c'est du vécu).

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## CRÉER sa ROUTINE



### CONSEIL N° 5 : APPORTER DES MARQUEURS

Je te conseille aussi de ne compter que sur toi, sans penser que tu auras tous les outils à disposition et en bonne marche.

Donc apporte tes marqueurs (idéalement au moins 2, de couleurs différentes). Ça peut notamment servir si l'ordinateur ou le projecteur tombe en panne, ou si tu as tout simplement besoin d'écrire des informations pour le public.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## CRÉER sa ROUTINE



### CONSEIL N° 6 : APPORTER UNE GOURDE

Tu pourrais te dire que tu achèteras une bouteille d'eau au distributeur avant ta présentation ou qu'on t'en offrira une dans la salle.

Pour éviter les mauvaises surprises ici aussi, plutôt privilégier l'autonomie !

**Apporte ta propre bouteille et idéalement, une gourde (en inox) plutôt que la bouteille plastique habituelle.** Tu feras du bien à la planète et à ton porte-monnaie parce que tu pourras la réutiliser au quotidien.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## CRÉER sa ROUTINE



### CONSEIL N° 7 : ARRIVER UN PEU EN AVANCE POUR INSTALLER TON MATÉRIEL

Même si c'est bien d'être dans un état d'esprit positif avant de parler en public, il vaut mieux ne pas avoir un excès de confiance en te disant que tout marchera dans la salle.

**Donc arrive assez en avance le Jour J pour installer ton matériel et t'imprégner de la salle (au moins 15 mn avant).**

Et si tu peux répéter dans la salle où tu vas présenter (comme les artistes qui font une « balance »), c'est encore mieux !

Ces conseils sont autant d'éléments qui vont contribuer à ton autonomie et limiter ton stress de dernière minute. On évite l'ascenseur émotionnel avant de parler en public !

**Tu as MAINTENANT les clés du succès pour CRÉER ta ROUTINE !**

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://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](http://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.