



GÉRER L'ATTENTE AVANT DE PARLER EN PUBLIC

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



GÉRER L'ATTENTE avant de PARLER EN PUBLIC



EXERCICE N° 1 : ÉCOUTER

Écouter de la musique est un des moyens de diminuer le stress avant de parler en public. Beaucoup d'artistes et de sportifs le font pour se mettre dans des bonnes conditions.

Donc tu peux créer 2 playlists :

- 1 avec de la musique cool, relaxante pour te détendre
- 1 avec de la musique dynamisante, qui te donne envie de bouger pour te donner la motivation de parler

Hormis la musique, tu peux aussi écouter un audio qui te détend ou te motive : podcast d'une émission de radio, son d'un extrait de film, d'une réplique de film ou d'un sketch, par exemple.

Tout dépend du lieu où tu te trouves avant de parler en public.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



GÉRER L'ATTENTE avant de PARLER EN PUBLIC



EXERCICE N° 2 : VOIR

Ici, je te propose le même type d'exercice que le précédent, mais visuellement :

- voir un extrait de film, un sketch
- regarder une vidéo ou une photo de vacances ou encore un sms d'encouragement ou sympa qui va te mettre dans un état d'esprit positif pour parler en public.



EXERCICE N° 3 : LIRE

Dans le même esprit que les exercices n° 1 et 2, lire un autre contenu que ta présentation va te permettre de te détendre avant une prise de parole.

Par exemple : une citation inspirante, un extrait de bande dessinée.

A définir selon tes goûts.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



GÉRER L'ATTENTE avant de PARLER EN PUBLIC



EXERCICE N° 4 : PENSER À L'APRÈS

Penser à l'après prise de parole en public consiste à imaginer que tu vas **te récompenser après ton intervention et comment tu vas te récompenser.**

Selon l'enjeu de ta prise de parole, tu peux définir un cadeau selon cette échelle : petit/moyen/grand, et définir le type de cadeau que tu vas te faire selon tes goûts et envies.

Tu peux visualiser ce cadeau quelques mn avant de prendre la parole, éventuellement à partir d'une capture d'écran sur ton téléphone.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



GÉRER L'ATTENTE avant de PARLER EN PUBLIC



EXERCICE N° 5 : RESPIRER

Enfin, voici une astuce pour diminuer le stress grâce à la respiration : **respirer au rythme et bruit d'une vague** pour contrôler les battements du cœur.
Ça devrait te calmer, sans te donner envie de dormir.

Tu as **MAINTENANT** les clés du succès pour **GÉRER L'ATTENTE** avant de **PARLER EN PUBLIC** !

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.