



Votre KIT de SURVIE pour
Oser Parler en Public
le Jour J

Vous êtes prêt ?
Alors c'est parti pour le guide résumé de la vidéo !



Guide résumé - Moteur ! ... Action !

Comment parler en public en restant vous-même

Arrêtez de faire votre cinéma ! Franchement ! Ne jouez pas un rôle quand vous parlez en public. Désolée Catherine. Oui, j'adore Catherine Deneuve et en particulier cette photo en noir et blanc que je vous ai montrée dans la vidéo [ndlr : je ne suis pas sponsorisée par SoFilm]. Et j'adore le cinéma en général. Mais aujourd'hui, on va voir comment parler en public en restant vous-même et ça, c'est beaucoup mieux !

Vous aimeriez peut-être avoir la coolitude de Barack Obama ? On en a pas mal parlé concernant ses discours, sa façon de parler très à l'aise, le fait même de se mettre à chanter avec des stars. Ou vous aimeriez peut-être avoir le pouvoir de conviction de Michelle Obama ? Mais vous n'êtes pas Obama, moi non plus. Et c'est très bien comme ça.



Guide résumé - Moteur ! ... Action !

1^{er} point : Restez-vous même, c'est déjà ASSEZ !

Vous connaissez peut-être cette citation d'Oscar Wilde :

"Soyez vous-même ! Les autres sont déjà pris !"

Eh oui, c'est le cas ! Donc c'est important de rester vous-même quand vous parlez en public : essayez de penser à comment vous êtes dans le privé (en famille ou avec vos amis), comment vous parlez, dans quel état d'esprit vous êtes.

► Rapprochez le plus possible cet état d'esprit et votre manière d'être quand vous parlez en public.

C'est très important d'être le plus sincère possible et le plus naturel possible, même avec un peu de stress que vous pouvez avoir.

Tout simplement parce que plus vous êtes vous-même, plus le public devant lequel vous ferez votre prise de parole le sentira, l'entendra, verra que vous

êtes sincère et adhèrera plus facilement à votre message.

Alors que si c'est fake (= FAUX), ce sera pas le cas et ça se verra !

2^e point : On ne peut pas plaire à tout le monde ! On le sait, mais c'est pas toujours facile de l'accepter. Vous ne plairez pas à tout le monde. Moi non plus. Et c'est très bien comme ça !

Tout simplement parce que si vous jouez un rôle, les personnes vous apprécieront pour le rôle que vous jouez : un personnage de fiction.

Alors que si vous êtes le plus naturel possible, si vous restez vous-même, les personnes qui vous apprécieront vous aimeront pour qui vous êtes réellement.

► Soyez fier de rester fidèle à vos valeurs ! Restez vous-même !



La suite au prochain épisode...

Et, n'oubliez pas : Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser vos rêves !

Sandra, pour Oser Parler En Public

Maintenant, à vous de jouer !

Et encouragez les personnes de votre entourage en stress à l'idée de parler en public à s'inscrire pour recevoir à leur tour leur KIT de SURVIE pour Oser Parler En Public !

www.oserparlerenpublic.com



Pour me suivre et ne pas manquer mes futurs guides et vidéos, n'hésitez pas à aimer ma page Facebook et à vous abonner à ma chaîne YouTube

