

AVANT-PROPOS

Introduction

Savoir se présenter, improviser, faire un exposé, discuter, rédiger un rapport de stage, établir une synthèse de documents..., c'est une nécessité, c'est un besoin et c'est un atout dans la vie quotidienne étudiantin et professionnelle.

Chaque individu qui désire perfectionner ses capacités d'expression et de communication doit être convaincu que cela est possible.

Les techniques de l'expression écrite et orale répondent à cette demande.

Comment prendre la parole en public ?

Comment ne pas perdre ses moyens et convaincre ses auditeurs de ses qualités professionnelles ? Comment réussir lors d'une présentation orale ? La prise de parole en public, que l'on soit dans le cadre professionnel (réunion, meeting, interview, etc.) ou que l'on soit dans une présentation, est essentielle pour s'exprimer.

En préparant et pratiquant la prise de parole, l'expérience conforte la confiance, l'appréhension s'efface au profit de la maîtrise et de la réussite.

Améliorer l'aisance à l'oral

Souvent vécue comme une difficulté et une contrainte, la communication verbale est indispensable pour présenter, correspondre et diriger. Les médecins doivent annoncer, et rassurer. Les avocats, séduire et convaincre. Un chef d'entreprise savoir manager. Les étudiants valider leurs études à l'oral en groupe, lors de stages de prise de parole, ou individuellement.

La confiance en soi est renforcée, la prise de parole en public réussie et nuancée. Maîtriser son expression pour une présentation plus fluide et convaincante. Développer son éloquence.

Déroulement de prise de parole

Les différentes techniques d'expression comprennent le placement de la voix, le travail du corps et du langage, la gestion des émotions.

Parler pour renforcer ses compétences

- Ne plus avoir peur de s'exprimer devant un jury ou un entretien.
- Les mots comme les gestes et les postures font partie intégrante de la communication. Ce sont des éléments qui fédèrent, qui réunissent, qui rendent actif un discours, un message ou une idée.

Renforcer la confiance en soi

- En travaillant la voix, en nuancant les inflexions, la respiration est plus posée, le regard est plus serein.

AVANT-PROPOS

- La posture d'une présentation révèle la confiance ou la crainte de l'orateur. L'étude de la gestuelle permet une meilleure écoute d'autrui et dynamise la confiance en soi.

Perfectionner les techniques d'expression

Occuper l'espace

Apprendre à prendre la parole en public, c'est aussi apprendre à gérer l'espace. Que ce soit pour un rendez-vous professionnel, lors d'un exposé, d'une soutenance, chaque geste entre en compte.

Optimiser sa diction

La diction représente un ensemble d'éléments qui permettent au intervenant de s'exprimer, de délivrer un message clair et limpide, direct. La diction se travaille en même temps que la respiration qui est l'un des piliers de toute communication réussie. Bien respirer, bien articuler, c'est bien parler.

La plaisir de parler en public

Il suffit de quelques heures de pratique pour lever des blocages et se montre à l'aise en abordant la prise de parole en public avec plus de confiance la prise de parole. Le charisme s'apprend et se perfectionne.

Une présentation réussie permet de développer ses qualités professionnelles et personnelles, de convaincre des partenaires, de diriger une réunion. Avec le langage verbal et le langage corporel, on s'exprime et on délivre un message.