TOP 10 des choses à faire un quart d'heure avant une présentation

1) Allez aux toilettes

Constitue une réaction courante à l'angoisse

Anticipez avant "l'arrivée sur scène"

2) Vérifiez la mise en place de la salle

Arrivez dans la salle en avance

Connaître son environnement de travail

Se familiarisez avec les installations

3) Rencontrez le public

Avant votre discours

Serrez la main, parlez à l'avance avec le plus de personnes possible

Pour prendre connaissance de quelques noms, questions à intégrer dans votre présentation

4) Prenez plusieurs profondes inspirations

L'angoisse comprime les muscles de la poitrine et de la gorge

Cela maximise le montant d'oxygène qui circule dans les poumons et le cerveau

Déclenche la réaction de détente normale du corps

5) Entraînez-vous

A votre première minute de présentation

Savoir exactement comment vous allez commencer vous donne confiance

Introduction dynamique et captivante, quelques exemples

6) Concentrez-vous sur des pensées positives

Diminue le stress

Augmente un sentiment de bien-être et de contrôle

Lien corps-esprit

"Je suis expert en la matière" / "Je suis enthousiaste et impliqué"

7) Souriez

Sur un plan physiologique, le fait de sourire émet des endorphines dans le cerveau qui calment les nerfs

Exprime la confiance en soi

Cela montre à votre public que vous êtes heureux de le voir

Que vous êtes exalté, passionné par le message que vous voulez faire passer

8) Buvez de l'eau

Assurez-vous d'avoir à portée de main un verre ou une bouteille d'eau pendant votre discours

A température ambiante

Cela permet de couper le mucus qui s'est formé dans la bouche et de dégager la gorge

9) Faites un peu d'exercice

Cela permet au corps de se débarrasser du trop-plein d'énergie et envoie de l'oxygène au cerveau

10) Adoptez la position debout

Faites venir l'énergie à l'avance

Attitude prête à l'action

Lors des cinq minutes qui précèdent le discours