

# Table des matières

Introduction .....	3
<b>Jour 1 : La préparation émotionnelle</b> .....	<b>7</b>
1. Mon attitude face à l'autorité.....	9
2. Identifier ses saboteurs personnels.....	14
3. Dépasser la peur du jugement .....	16
4. Retrouver le pouvoir de sa parole.....	18
5. Respirer mieux pour rester calme.....	19
6. Visualiser la situation.....	23
<b>Jour 2 : Se préparer à improviser</b> .....	<b>27</b>
1. S'informer, entretenir ses connaissances.....	28
2. Mémoriser.....	31
3. Développer une mémoire orale .....	35
4. Apprenez à improviser .....	36
<b>Jour 3 : Poser sa voix</b> .....	<b>41</b>
1. Cultiver le désir d'être entendu .....	42
2. Préparer sa voix à occuper l'espace .....	44
3. AR-TI-CU-LEZ! .....	51
4. Un entraînement complet: le match de lecture .....	55

<b>Jour 4: Construire un exposé</b>	<b>57</b>
1. Déterminer les messages.....	58
2. Construire un argument .....	61
3. Le plan : mettre en valeur les messages .....	64
4. Illustrer, développer .....	69
5. Organisez des notes efficaces.....	75
<b>Jour 5: Établir et entretenir la relation</b>	<b>79</b>
1. Trouver sa place .....	80
2. La distance interpersonnelle: un code social et culturel .....	81
3. Tirer parti du rituel de l'entretien, de l'exposé.....	82
4. Une posture stable et détendue.....	85
5. Le regard : créer et entretenir le contact.....	86
6. Une gestuelle naturelle .....	87
7. Maintenir sa stabilité émotionnelle .....	88
8. Les règles de communication non verbale: une synthèse .....	89
9. Affronter les difficultés de la communication non verbale .....	90
<b>Jour 6: Diaporama, tableau : préparer et gérer les aides visuelles</b>	<b>93</b>
1. Pourquoi des aides visuelles.....	94
2. Règles générales et contraintes.....	94
3. Quelles aides, dans quel contexte, dans quel but? .....	99
4. Créer un diaporama .....	101
5. Le diaporama : un vecteur d'identification .....	103
6. Gestion de l'espace de parole et aides visuelles.....	107

<b>Jour 7: S'affirmer sans agresser</b>	<b>111</b>
1. Les principes de l'assertivité.....	112
3. Éviter les pièges du triangle dramatique .....	114
4. Quelques solutions basées sur l'assertivité.....	116
5. Cultiver l'écoute.....	123
6. Les différents types d'attitude en entretien.....	124
<b>Jour 8: Répondre aux questions</b>	<b>129</b>
1. D'abord écouter .....	130
2. Questionner pour explorer la demande.....	131
3. Reformuler pour relancer et accompagner .....	133
4. Une stratégie exposé/questions .....	138
5. Distinguez les différents types de questions .....	140
6. Traiter les questions une par une, ou globalement? .....	144
7. Des réponses complètes et concises.....	145
8. Gérer les questions difficiles .....	151
<b>Conclusion .....</b>	<b>161</b>