

DIX FAÇONS DE RÉUSSIR SON DISCOURS

Se sentir nerveux avant de prononcer un discours est sain et naturel. Cela démontre simplement que vous voulez bien faire. Mais, trop de nervosité peut être nuisible. Voici comment contrôler votre nervosité et rendre votre présentation efficace et inoubliable.

1-CONNAISSEZ LA SALLE

Familiarisez-vous avec l'endroit où vous prononcerez votre discours. Arrivez tôt, déambuler dans la zone où vous parlerez et pratiquez-vous avec le matériel audio-visuel que vous utiliserez.

2-CONNAISSEZ VOTRE AUDITOIRE

Saluer les gens dès qu'ils arrivent. C'est beaucoup plus facile de parler à un groupe d'amis qu'à un groupe d'étrangers.

3-CONNAISSEZ VOTRE MATIÈRE

Si vous n'êtes pas familier avec votre matière ou vous vous sentez inconfortable, votre nervosité augmentera. Pratiquez votre discours et révisez-le si nécessaire.

4-RELAXEZ

Apaisez la tension en faisant des exercices.

5-VISUALISEZ-VOUS DONNANT VOTRE DISCOURS

Imaginez-vous parlant d'une voix forte, claire et assurée. Quand vous visualisez le succès, vous aurez du succès.

6-SOYEZ CONSCIENT QUE LES GENS VEULENT VOTRE RÉUSSITE

Votre auditoire vous veut intéressant, stimulant, instructif et amusant. Ils ne veulent pas votre échec.

7-NE VOUS EXCUSEZ PAS

Si vous mentionnez votre nervosité ou vous vous excusez pour des problèmes que vous pensez avoir dans votre discours, vous pouvez attirer l'attention de l'auditoire sur quelque chose qu'ils n'auront même pas remarqué. Gardez le silence.

8-CONCENTREZ-VOUS SUR LE MESSAGE ET NON SUR LE MOYEN

Éloignez votre attention de vos propres anxiétés, et dirigez-la vers votre auditoire et le message que vous voulez transmettre. Votre nervosité disparaîtra.

9-TRANSFORMEZ VOTRE NERVOSITÉ EN ÉNERGIE POSITIVE.

Captez l'intensité de votre énergie et transformez-la en vitalité et enthousiasme.

10-GAGNER DE L'EXPÉRIENCE

L'expérience amène la confiance, laquelle est la clé d'un discours efficace. Les clubs Toastmasters peuvent vous offrir l'expérience dont vous avez besoin.