# AUTODIAGNOSTIC
# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

WWW.LABOITEAUXIMAGES.COM

- CE QUESTIONNAIRE DISPOSE DE 2 PARTIES
  - ✓ AVANT VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC
  - ✓ PENDANT L'INTERVENTION
- COCHEZ LES COLONNES ET ATTRIBUEZ LES POINTS
  - ✓ RAREMENT= 0
  - ✓ QUELQUEFOIS= 1
  - ✓ SOUVENT= 2
  - ✓ TOUJOURS= 3
- FAIRE LE TOTAL DES POINTS

# AUTODIAGNOSTIC PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

# AUTODIAGNOSTIC

| AVANT VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC | RAREMENT | QUELQUEFOIS | SOUVENT | TOUJOURS |
|---|---|---|---|---|
| JE PRÉCISE LES OBJECTIFS | | | | |
| JE M'INFORME SUR LE PUBLIC | | | | |
| JE PRENDS CONNAISSANCE DES CONTRAINTES TECHNIQUES | | | | |
| JE CONSTRUIS UN PLAN | | | | |
| JE RÉDIGE UNE INTRO ET OUTRO | | | | |
| JE CHOISIS UNE ACCROCHE | | | | |
| JE ME PRÉPARE PHYSIQUEMENT | | | | |
| JE ME PRÉPARE AUSSI MENTALEMENT | | | | |
| JE RÉPÈTE MON INTERVENTION | | | | |
| JE DISPOSE DE TECHNIQUES POUR BIEN GÉRER MON TRAC | | | | |
| JE SAIS ME RELAXER ET ME DÉTENDRE | | | | |

AUTODIAGNOSTIC

| PENDANT VOTRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC | RAREMENT | QUELQUEFOIS | SOUVENT | TOUJOURS |
|---|---|---|---|---|
| J'ADOPTE UNE ATTITUDE ACCUEILLANTE ET BIENVEILLANTE | | | | |
| JE CRÉE LE CONTACT VISUEL AVEC LE REGARD | | | | |
| J'EXPOSE LE PLAN, LA DÉMARCHE CHOISIE ET LE TIMING | | | | |
| J'OPTE POUR UNE ATTITUDE OUVERTE | | | | |
| J'UTILISE UN LANGAGE PRÉCIS ET FLUIDE | | | | |
| JE VEILLE A PLACER MA VOIX | | | | |
| JE VARIE LE RYTHME, LE TON, LE DÉBIT DE MA VOIX | | | | |
| JE FAIS ATTENTION À BIEN ARTICULER | | | | |
| JE LAISSE DES TEMPS DE RESPIRATION : SILENCES | | | | |
| JE SUIS ATTENTIF AU LANGAGE NON-VERBAL DU PUBLIC | | | | |
| JE PRENDS CONSCIENCE DE MA RESPIRATION | | | | |
| JE REGARDE L'ASSEMBLÉE DANS SA GLOBALITÉ | | | | |
| JE SAIS MAINTENIR L'INTÉRÊT DU PUBLIC | | | | |
| J'UTILISE LA GESTUELLE POUR PORTER MON DISCOURS | | | | |
| JE ME RENDS DISPONIBLE POUR RÉPONDRE AUX QUESTIONS | | | | |
| JE SUIS EN CAPACITÉ D'IMPROVISER | | | | |
| JE SAIS RÉPONDRE AUX OBJECTIONS | | | | |
| JE SUIS CAPABLE D'ARGUMENTER | | | | |
| JE REMERCIE LE PUBLIC À LA FIN DE MA PRISE DE PAROLE | | | | |
| JE RESPECTE LE TIMING | | | | |

# AUTODIAGNOSTIC

| ENTRE O ET 40 POINTS | ENTRE 41 ET 80 POINTS | ENTRE 81 ET 105 POINTS |
|---|---|---|
| • VOTRE PRÉPARATION DOIT ÊTRE AFFINÉE<br><br>• 70% DE LA RÉUSSITE D'UNE INTERVENTION RÉSIDE DANS LA PRÉPARATION | • VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIX…<br>• LES EXPERIENCES VONT ENRICHIR VOS INTERVENTIONS…<br><br>• POURSUIVEZ AINSI… | • GOOD NEWS !!<br>✓ BRAVO VOUS ÊTES AU TOP<br><br>• VOUS PRENEZ DU PLAISIR DANS L'EXERCICE ET LE RÉSULTAT EST LÀ<br><br>• CONTINUEZ SUR CETTE LANCÉE ! |
| • PRENDRE CONFIANCE EN VOUS EST ESSENTIEL POUR RÉUSSIR VOTRE PRISE DE PAROLE<br>• DÉVELOPPEZ CONFIANCE ET ESTIME DE SOI | • LISTEZ VOS POINTS FORTS ET VOS POINTS DE PROGRÈS<br><br>• FIXEZ VOUS DES OBJECTIFS SMART À ATTEINDRE | • VOUS ÊTES PERFORMANT DANS VOS PRISES DE PAROLE EN PUBLIC |

# ALLER PLUS LOIN

WWW.LABOITEAUXIMAGES.COM