

LA CONFIANCE

CE QUI EN RETIRE -	CE QUI EN DONNE +
Le manque de préparation	La préparation du sujet
Le manque de visualisation	Visualiser l'espace et le nombre d'auditeurs
L'arrivée tardive	La reconnaissance des lieux au préalable
L'imprévu qui déstabilise	L'attitude positive
Les imprévus techniques	L'essai du micro / Des télécommandes
Le trac face aux attentes et aux enjeux	La préparation face aux attentes
La mauvaise gestion du temps	Le minutage de l'intervention
La mauvaise gestion des notes	Des notes claires et le début appris par cœur
Ne pas savoir conclure	Savoir conclure
Ne pas avoir imaginé qu'il y aurait des questions	Avoir préparé le temps des questions
La tenue vestimentaire inappropriée	La tenue vestimentaire soignée et confortable
La routine qui rend « robot »	L'habitude / La routine
Le syndrome de l'imposture	La maîtrise de son sujet / La légitimité
Le mensonge	
Son propre jugement	La bonne estime de soi
Le stress et ses manifestations du trac	La bonne gestion du stress
L'insomnie	Une bonne nuit de repos
Le malaise physique / Inconfort	L'échauffement corporel personnel
La voix qui tremble / Les cafouillages	Une bonne posture et ancrage
Les mains moites	L'échauffement vocal et la diction
La transpiration	Bien s'hydrater
Hyperventiler	Respirer en conscience
Les rougeurs	Lâcher prise /
Le blanc de texte / L'aphasie	Avoir de l'humour et le sens de la dérision
Être en panique	Savoir dédramatiser
Le regard baissé ou fuyant	Le regard amical
La peur du regard des autres	Le regard travaillé, ouvert, ciblé et périphérique
L'auditoire / Le contexte	L'auditoire
Le fait de se sentir jugé ou surveillé	Avoir des alliés parmi l'auditoire
Le fait de se sentir surveillé	Le soutien de ses pairs
L'œil de Moscou	L'écoute
L'agressivité	L'empathie
	Respect de soi et des autres
Le mental	Le mental
La dévalorisation de soi-même	Le fait de bien se connaître
La langue de l'intervention	Connaître ses qualités
La comparaison	Faire preuve d'honnêteté
Le niveau d'exigence personnelle	Faire preuve d'indulgence envers soi-même
Devoir se justifier	Revendiquer la loyauté
L'inquiétude	La joie / le sourire / La passion
La souffrance visible	Le plaisir de transmettre