



## Comment réussir sa prise de parole en public ?

Qui n'a jamais le trac avant de faire une présentation importante lors d'une réunion ? Ou avant de prendre la parole devant plusieurs dizaines de collègues lors d'un séminaire professionnel ? Nous sommes censés gagner en confiance en nous au fur et à mesure de notre parcours professionnel mais en réalité plus les enjeux sont importants, plus le stress augmente. Je suis intervenue auprès d'une start-up pour former ses chefs de projets-experts qui avaient régulièrement des présentations à faire devant des CEO, CODIR, des COMEX. Ils étaient experts dans leur domaine et maîtrisaient parfaitement leur sujet, mais ils manquaient de confiance en eux et d'aisance lorsqu'ils présentaient leurs préconisations pour les chefs d'entreprise qui consultaient la start-up. Le stress les empêchait de montrer leur valeur ajoutée, les faisait hésiter dans leurs réponses aux questions, les bloquait lorsque leur client leur soumettait une objection. Comme ils manquaient d'assurance à l'oral, les dirigeants avaient du mal à leur faire confiance, à accorder du crédit à leurs conseils, d'autant plus qu'ils avaient moins de 30 ans. C'est pourquoi le CEO de la start-up m'a demandé de concevoir une formation sur mesure pour qu'ils réussissent leur prise de parole en public.

### OBJECTIF

L'objectif pour moi a d'abord été de leur donner une base théorique en communication (la CNV Communication Non Violente, les 3V, les positions de vie en AT, la fenêtre de Johari, les 3 batteries, les timbres psychologiques) et de les aider à mieux se connaître. Puis ils ont fait une présentation individuelle de 10mn devant l'ensemble du groupe, ont chacun eu un retour sur leurs points forts et axes de développement de la part de l'ensemble du groupe. Nous avons également travaillé sur la gestion du stress et du trac, ils ont fait un brainstorming pour identifier les points clés d'une présentation réussie. Ensuite chacun effectue une seconde présentation individuelle et on mesure ensemble les progrès réalisés. En parallèle chacun rédige durant les 2j de formation un plan d'action individuel à mettre en place dès le retour au bureau.

Après ces 2 journées passées ensemble, les Chefs de projets ont consolidé leur confiance en eux, leur assertivité, ils ont progressé dans leur communication et la compréhension de l'autre, ils ont appris à mieux gérer leur stress et à accepter le trac comme un moteur, ils ont capitalisé pour réussir dorénavant leur prise de parole face à leurs clients CEO.

Et vous, où en êtes-vous aujourd'hui ?

Offrez-vous l'appui d'un regard extérieur : Rosine Martinez, 06 21 51 35 40 – [www.thesee-coaching.fr](http://www.thesee-coaching.fr)

