

Parler en public avec confiance!

Christophe Béguin

Formateur, TEDx Speaker Coach & comédien

AskFor Sàrl - La Formation Autrement



Au programme de cette session:

Présentation, sondages & questions, échanges en live

18h30 à 20h30

Sondage sur

Votre impact ?

- Choisissez l'ordre le plus juste selon vous

Le saviez vous ?

Votre impact est de:

1.

Gestes

55 %



2.

Voix

38 %



3.

Message

7 %

Préparez vous

Les 3 questions les plus importantes

M	T	W	T	F	S
6	7	1	2	3	4
13	14	8	9	10	11
20	21	15	16	17	18
27	28	22	23	24	25



Les 3 questions

- A qui est-ce que je m'adresse?
- Mon objectif et le sujet ?
- Dois-je faire une répétition ?



A high-angle photograph of a person standing on a paved surface. The person is wearing blue jeans and brown shoes. They are standing on a white arrow that points downwards. The arrow is part of a larger white line that runs vertically through the center of the frame. The paved surface is a mix of grey and brown tones, suggesting asphalt or concrete. The lighting is bright, casting a shadow of the person onto the ground to their left.

Mais alors par

où commencer le jour "J"?

A warm, glowing lightbulb hangs from a red cord, positioned on the right side of the frame. The background is dark and filled with out-of-focus lights, creating a bokeh effect. The overall atmosphere is cozy and inviting.

Soignez votre entrée

Avec une ACCROCHE !

Question sur l'accroche

- A votre avis que pouvez-vous faire pour « accrocher » votre audience ?
- Qu'avez-vous vu faire par un orateur lors d'une présentation ou conférence ?
- Mettez vos réponses dans le chat – Merci !



Soignez votre sortie

Avec une ACCROCHE de FIN !

Projetez votre voix

Très important pour le comédien,
et pour vous Amie ou Ennemie ?





Votre voix est une véritable musique...

Le volume

L'articulation

Le rythme & l'intonation

Le débit

Le silence


Il suffit "d'oublier" une de
ces notes pour que votre
partition musicale tombe
et que votre audience ne
vous écoute plus!

Montrez-vous

Tout votre corps parle !

M	T	W	T	F	S
6	7	1	2	3	4
13	14	8	9	10	11
20	21	15	16	17	18
27	28	22	23	24	25





Votre gestuelle parle de vous...

Vos pieds

Vos jambes

Vos bras & mains

Votre visage > le sourire, les yeux

Vos émotions / états

Sondage

à propos de votre audience

- Quel est le temps d'attention moyen d'une audience en présentiel ?
- A suivre après le sondage, une question de l'intervenant et vos réponses dans le chat

Comme pour le comédien voici les 3 piliers de votre prise de parole en public

PREPAREZ VOUS

Souvenez-vous des 3 questions à se poser pour la préparation.

SOIGNEZ VOTRE ENTRÉE SOIGNEZ VOTRE SORTIE

Savoir bien débiter et terminer son discours

PROJETEZ VOTRE VOIX ET MONTREZ VOUS

Voix et gestuelle amies ou ennemies?



Le secret :

Il faut avant tout

paraître à l'aise



A voir et à lire

TED talk cités durant mon intervention

- [Amy Cuddy : Your body language may shape who you are](#)
- [Mark Bowden : The Importance Of Being Inauthentic](#)

TEDx Lausanne talk avec un exemple d'une accroche de départ forte. J'ai eu l'honneur de coacher M. S. Trichas

- [The Dark Invisible Side of Negotiation : Lesson From a Slice of Pizza](#)

Livre du directeur des conférences TED

- « Parler en public : TED, le guide officiel »

de Chris Anderson
Edition Flammarion

A vos questions ?

A close-up photograph of a person's hand, palm up, holding a tangled string of warm white LED lights. The lights are glowing and casting a soft, warm glow on the hand. The background is a solid, light blue color.

AskFor Sàrl – La Formation Autrement

- Christophe Béguin
- mail@askfor.ch
- www.askfor.ch

Nos offres
avec les
outils du
théâtre et la
présence de
comédiens

TEAM BUILDING PAR LE THÉÂTRE
PRISE DE PAROLE EN PUBLIC
ELEVATOR PITCH
STORY TELLING

et plus encore sur:

WWW.ASKFOR.CH

Votre cadeau

Code*:IIBA1021



Pour les cours privés suivants :

« Réussir sa prise de parole en public - les fondamentaux »

CHF 1381.- au lieu de CHF 1625.-

« Préparer & écrire un speech style TED / TEDx »

CHF 459.- au lieu de CHF 540.-

« Elevator Pitch – l'art de (se) présenter en moins de 90 secondes »

CHF 535.- au lieu de CHF 630.-

* Code valable jusqu'au 15.10.2021 - Non valable pour les cours collectifs chez nos partenaires, voir conditions

MERCI A TOUS !

A close-up photograph of a hand holding a string of warm white fairy lights. The hand is positioned in the center-right of the frame, with fingers slightly curled. The lights are a thin, copper-colored wire with small, glowing white bulbs. The background is a soft, light blue gradient. The overall mood is warm and appreciative.

AskFor Sàrl – La Formation Autrement

- Christophe Béguin
- mail@askfor.ch
- www.askfor.ch