

Annie Reynaud

Coaching - training

Prise de parole en public,
gestion du stress, aisance

anniereynaud.com



Mes 3 exercices simples et sympas

01

EXERCICE 1

La respiration avant la prise de parole

02

EXERCICE 2

La phrase en tous sens -
exercice à voix haute

03

EXERCICE 3

Répondre à une question par
une autre question - exercice
à voix haute

La respiration avant la prise de parole

Objectifs :

Intégrer la respiration dans le processus de détente

Diminution du stress,

Meilleure concentration

01

Régler un chrono sur 3 minutes

02

En position assise, ou allongée, inspirer par le nez sur trois temps (on veille à bien gonfler son ventre

03

Suspendre la respiration et compter jusqu'à 3

04

Souffler lentement par la bouche comme dans une paille et comptant jusqu'à cinq

05

Recommencer les séries jusqu'à la sonnerie du chrono

Mâcher et triturer les mots

Objectifs :

Compréhension du modulé et du phrasé

Comprendre l'intérêt de la mise en valeur des mots clefs

Appel à la créativité

Lâcher prise

01

Choisir une phrase assez courte. (proverbe, expression, extrait de chanson, phrase de votre invention, originale ou banale ...)

02

« Mâcher » cette phrase en bouche. C'est-à-dire on va la répéter, sans aucune intention, entre dix et vingt fois.

03

Choisir un mot, pas forcément le premier, pour le mettre en relief, et redire la phrase trois fois. (exemple : RIEN ne sert de courir, il faut partir à point)

04

Changer de mot et recommencer (Rien NE sert de courir, il faut partir à point)

05

Continuer l'exercice jusqu'à épuisement des mots.

Répondre à une question par une autre question

Objectifs

Dédramatisation de la peur de la question.

Compréhension du « jeu » de l'interview.

Gagner du temps pour réfléchir à la réponse.

01

Dresser une liste de cinq questions banales (ou on allume la radio et on en prend cinq, peu importe).

02

« Enoncer la question en choisissant une émotion (tristesse, colère, joie...)

03

Répondre soi-même à la question (ton neutre) par une autre question.

exemple:

pensez-vous qu'il fera beau demain ? (ton anxieux, joyeux, badin, etc...),
réponse ton neutre : Vous vous intéressez donc à la météo ?



Ces trois exercices sont une infime partie de ce que j'utilise dans mon coaching, mon travail de répétition, mise en confiance, gestion du trac et du stress.

Mon objectif ?

Vous accompagner vers une prise de parole libérée, assurée et plaisante

anniereynaud.com

Ces petits exercices vous ont plu ?

Vous souhaitez aller plus loin et bénéficier d'un accompagnement personnalisé dans votre aisance et prise de parole ?

cliquez simplement sur ce lien pour un rendez-vous avec moi.
Nous échangerons sur vos besoins.

<https://anniereynaud.com/contact/>



anniereynaud.com