LE CARRÉ DES CONTRAINTES

OBJECTIF

Prendre conscience qu'il existe un cadre invisible qui se cache derrière chaque présentation et ainsi être plus performant dans ses prises de parole.

L'ESSENTIEL

Faire une présentation est avant tout un exercice de contraintes. L'objectif du présentateur est de mettre le maximum d'impact à l'intérieur des 4 contraintes suivantes :

- **Contrainte de temps :** Combien de temps aurez-vous pour faire votre présentation ? Vous devez avoir une vision précise du temps qui vous sera alloué pour votre présentation.

- **Contrainte de la capacité d'absorption :** La compréhension de cette contrainte est décisive dans le succès de votre présentation. La capacité d'absorption d'informations nouvelles par notre cerveau est limitée. Imaginez que le cerveau de votre auditoire est un verre d'eau. Le problème des présentateurs est qu'ils veulent verser 3 bouteilles d'eau dans le verre. Quand le verre est plein, il est plein. Vous ne ferez que gaspiller l'eau si vous continuez à verser.

- **Contrainte d'environnement :** Elle regroupe le lieu, la disposition de la salle, le moment de la journée, l'état d'esprit des participants, l'humeur du moment … Tous ces éléments mis bout à bout vont influencer positivement ou négativement le déroulement de votre présentation.

- **Vous :** En situation de prise de parole, nous pouvons être notre propre contrainte. Le challenge peut se situer au niveau de notre maitrise du sujet ou de notre capacité à être à l'aise sur scène.





SimpleSlide.com