

# RESSOURCES & VOUS

LA LIBERTÉ D'APPRENDRE  
N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI GRANDE !

N°19

En présentiel ou en distanciel, nous faisons tous usage de la parole pour faire valoir nos idées, les partager, influencer ou même parfois... structurer notre pensée. Finalement, quand on prend la parole en public, c'est que l'on s'intéresse aux autres, que l'on veut leur transmettre quelque chose. Souvent, c'est le mécanisme inverse qui s'instaure : on se centre sur soi-même, stressé par le regard des autres et on en perd tout le plaisir ! Pour vous sentir à l'aise lorsque vous prenez la parole, prêtez attention aux conseils donnés dans ce numéro. Bonne lecture !

## #SEDÉVELOPPER



### LE PODCAST DU MOIS

#### **Glossophobie : quand le cerveau s'en mêle !**

Les mots qui manquent, le rouge aux joues, les mains moites... Vous prenez la parole face à une assemblée et voilà que votre corps semble vous lâcher et que tout s'emmêle ! Et si c'était juste notre cerveau qui s'en mêlait... pour nous protéger ? Dans cet épisode, nous plongeons au cœur du cerveau, pour décrypter la glossophobie, cette peur de parler en public. L'objectif : mieux comprendre ce qu'il s'y passe lorsque nous parlons en public. Un épisode pour mieux se connaître et gagner en aisance !

[Je l'écoute !](#)



### L'ARTICLE DU MOIS

#### **Prise de parole en public : les 7 conseils d'un pro**

Jambes cotonneuses, cœur qui s'emballe, voix atone, nombreux sont ceux qui expérimentent de sérieux symptômes et signes d'inconfort lorsqu'il s'agit de prendre la parole devant 5, 20 ou 100 personnes. Pourtant, maîtriser sa communication est un facteur de réussite déterminant en entreprise.

Conférences, entretiens, soutenances et situations managériales requièrent une certaine maîtrise de l'art oratoire ou plus précisément de la relation avec son auditoire.

[Ça m'intéresse !](#)

## #LECOINLECTURE

Prendre la parole n'est pas toujours facile. Pour acquérir des compétences et réussir cet exercice, il existe certains livres qui enseignent des méthodes et pratiques sur l'art de parler en public. Voici des clefs et outils pour renforcer l'impact de ses interventions en public, même sans vouloir en faire son métier : pour comprendre les ressorts profonds de toute prise de parole, les méthodes des grands, les techniques performantes qui ont fait leur preuve...

**Découvrez notre sélection d'ouvrages à lire sur YouScribe !**

[Ça m'intéresse !](#)



## #S'INSPIRER

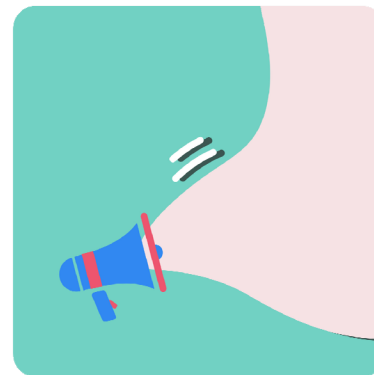


### CONFÉRENCE DU MOIS

**Impactez vos prises de parole en imitant les meilleurs !**

Vous vous demandez parfois comment être plus performant à l'oral ? Et si vous preniez des conseils de la part des comédiens, des hommes politiques ? Pascal Haumont, formateur, comédien et imitateur, nous dévoile tous les « trucs » à faire (ou à ne pas faire...) en se basant sur les imitations de personnes célèbres. Une conférence exceptionnelle, basée sur les imitations de personnes célèbres, disponible en replay !

[Je regarde !](#)



### LA VIDÉO DU NET

**Petit précis d'oralité pour mieux s'exprimer en public**

Quoi de plus évident que de demander à une comédienne de talent comment captiver un public ? Muriel Mayette, administratrice générale de la Comédie Française, nous livre ici des astuces pour mieux parler en public. Des conseils simples et plein d'humanité où elle nous rappelle que l'oralité s'apprend. Et en prime, vous apprendrez une façon formidable pour mémoriser ce que vous souhaitez.

[Je regarde !](#)



### Les 8 meilleures applications pour parler en public

Pour améliorer les communications interpersonnelles, Google Play Store propose une série d'applications mobiles qui vous permettent de maîtriser le trac et de parler en public avec confiance. Qu'il s'agisse d'un entretien ou

d'une conférence, avec ces outils, vous pouvez vous entraîner à l'avance et être en mesure de parler efficacement en public.

Ça m'intéresse !

**Votre ambition** au service de ce qui compte vraiment.



**Yvelines**  
Le Département



Built with  AcyMailing