

Comment s'exprimer ?

- Expression verbale : le ton, le fond
- Expression non verbale : le langage corporel accompagne le discours
- Techniques pour se préparer à bien s'exprimer
- Petits plus qui font la différence



Comment gérer son stress ?

- Être entraîné(e) et préparé(e) pour être moins anxieux



Comment gérer son stress ?

- Être entraîné(e) et préparé(e) pour être moins anxieux
- Respirer fort avant de rentrer dans la salle



Comment gérer son stress ?

- Être entraîné(e) et préparé(e) pour être moins anxieux
- Respirer fort avant de rentrer dans la salle
- Changer son dialogue intérieur → “je suis le boss :)”



Comment gérer son stress ?

- Être entraîné(e) et préparé(e) pour être moins anxieux
- Respirer fort avant de rentrer dans la salle
- Changer son dialogue intérieur → “je suis le boss :)”
- Cacher ses tremblements en tenant un stylo/mettant les mains sur la table





Comment gérer son stress ?

Exemple : *petit rituel anti-stress*

- 1) Préparer son sac et sa tenue la veille pour éviter un stress logistique et se préparer mentalement
- 2) Bon petit déj dès le matin... un truc qui vous fait vraiment plaisir miam 😊 (oeufs jambon...)
- 3) Écouter une musique qui vous calme ou vous motive sur le trajet (Viva la vida ça fait bien le taf)
- 4) Partir en avance et planifier ses déplacements pour éviter les imprévus (chiantos de courir à cause d'un bus)
- 5) Prendre de l'eau et boire avant pour éviter d'avoir la bouche sèche ou pâteuse
- 6) Pendant l'entretien, prendre son temps (pas trop) et se poser calmement après chaque question du jury

« Je vais y réfléchir un instant »

« Je ne suis pas certain, mais voici mon raisonnement »



POV : Toi en arrivant à l'oral avec ta routine de fou