

Gérer son stress lors de l'oral

Si tu fais en sorte d'être content(e)
de toi tous les jours,
tu arriveras à te dépasser et à te
surpasser !



“


LES HOMMES DEVRAIENT SAVOIR QUE DU
CERVEAU,
ET DU CERVEAU SEUL,
VIENNENT
NOS PLAISIRS, NOS JOIES,
NOS RIRES ET NOS CHAGRINS

”

HIPPOCRATE

Savoir Être :

Exposer ta personnalité avec :
Humanité,
Humilité et
Honnêteté



« La satisfaction intérieure est en vérité ce que nous pouvons espérer de plus grand. »


Spinoza



1. Se présenter :


« Les extrêmes sont toujours nuisibles »

Hippocrate

- 
1. Avoir un peu d'eau à proximité
 2. Être détendu grâce à la relaxation, méditation, concentration : voir diapo 8
 3. Se projeter dans la réussite
 4. Ecrire son exposé oral
 5. S'entraîner devant un miroir
 6. Répéter devant des personnes critiques



2. Se positionner :

- ➡ *Bien se connaître*
 - ➡ *Adopter une posture sereine et agréable qui donne confiance*
 - ➡ *Être sur de soi en restant humble*
 - ➡ *Prendre le temps avant de répondre*
 - ➡ *Se donner le droit de réfléchir*
- 



3. Communiquer en adoptant la POSITIVE ATTITUDE

1. Penser aux applications: petit bambou, respirelax, calm,
2. Faire des phrases courtes
3. Sourire et accepter les remarques
4. Ne pas hésiter à faire répéter les questions
5. Rester soi-même



Se détendre si possible en extérieur :

- 1/ Marcher pieds nus,
- 2/ Pratiquer des exercices de respiration : en triangle, abdominale, profonde
- 2/ Se retrouver au calme, avec un entourage sain
- 3/ Ecouter les bruits de la nature ou la musique douce
- 4/ Savoir ne penser à rien

Des exemples :

Ecouter une musique relaxante (ex 45 min) :

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=gestion+du+stress+musique+detente&mid=B28431089894D4F59E2CB28431089894D4F59E2C&FORM=VIRE>

Respirer pour évacuer le stress (ex 5 min) :

<https://www.youtube.com/watch?v=r2wCA9SN4i4>

Respirer selon une sophrologue du CHU Clermont (ex 2 à 3 min) :
respiration abdominale, thoracique....

<https://www.youtube.com/watch?v=INwspBJQclw>

Séance de relaxation (ex 30 min) :

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9cZbUlaO1g>



« Les joyeux guérissent toujours. »

Rabelais

***BONNE CHANCE ET SURTOUT
FAITES VOUS CONFIANCE***