

Plan

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Pourquoi un cours sur la prise de parole en public

La communication

Passke vous voulez devenir moniteur

Se préparer

Passke ce n'est pas inné

Le jour J

Passke vous voulez faire passer un message

Que retenir

Passke vous avez un auditoire

Application à la plongée

Passke vous aimez ça!

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Communiquer : ce que l'on retient

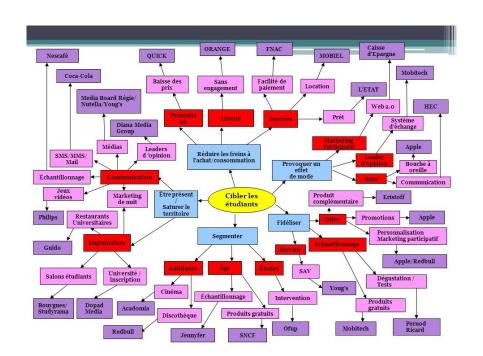
→ ce qu'on lit : 10%

→ ce que l'on entend : 20%

→ ce que l'on voit : 30%

→ ce qui est vu et entendu : 50%

→ ce qui est fait par nous même : 90%



Donc, parler en public ...

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Ce n'est pas inné sauf exception

 On est tous différents un vécu différent, des réactions face aux publics différentes

• Le public vient pour apprendre

• Il est normal d'avoir peur ... sommes nous parfait ?

Comment me préparer

Un cours sur la prise de parole en public

Définir les objectifs :

La communication

A qui je m'adresse (nombre, connaissance,...)

Se préparer

Pourquoi

Le jour J

Dans quel environnement ? (salle, quai, bord de piscine)

Que retenir

Messages clefs que je veux transmettre

Application à la plongée

• Transmission de l'information (Comment)

Ma "check list"



Structurer le message

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Travail sur la forme

 Structure (intro, plan, documents, presentations, ...)

Travail sur le fond

- Hiérarchiser les informations
- Points clés => "j'attire votre attention sur...";
 "ceci est fondamental",....
- Mon vécu échange sur ce vécu
- En savoir un peu plus sur le sujet

La préparation

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Connaissance parfaite du contenu pour

- Etre capable de gérer le trac
- Reprendre en cas de question
- → Respiration diaphragmatique

Construire ses **supports visuels**:

- dessin/schema/photos/docs/PPT/...
- Pourquoi et en fonction du message à transmettre

Utiliser le **tableau**

- Découper votre tableau en zones
- Sommaire obligatoire (99% des sujets)
- Zone de mots clef
- Zone de schémas

Se préparer

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Comment s'entrainer

- Miroir => se voir
- Tierce personne => clarté du message
- Répéter => définir le temps de présentation,
 permet de s'approprier le contenu (Démosthène)
- Quelles ont été mes difficultés
- Se préparer aux questions possibles
- Questions/retours ?

Le jour J, se positionner

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Le jour J

- Se présenter et échanger avec votre auditoire
- Entrer en contact (regard, question, position dans la salle, phrase drôle, point d'accroche, gestuelle)



J'ai le trac que faire

- Un blanc : référer à votre préparation, vos notes, le tableau et ...
 l'auditoire
- Respirer (respiration ventrale)

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Le jour J, la conquête de l'auditoire

La voix, un bel outil

Variable a souhait elle sera notre outil principal

Parler oui mais

- Sans galoper → lentement
- Laisser le temps de prendre des notes
- Jouer avec les silences
- Poser des questions
 - "est-ce clair" bof => échec personne n'osera
 essayez plutôt "souhaitez-vous que nous développions ce point

précis?"

Votre gestuel

- Ne rester pas dans un coin
- Utiliser vos bras, vos mains
- Fixer les gens dans les yeux
- Réveillez les endormis

Le jour J, conserver son l'auditoire

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

L'intervention

- Maitriser la durée de son intervention
- Se reposer sur du concret : exemples, comparaisons, références.
- Maintenir son intervention captivante

S'adapter aux différents contextes

- Créer un climat de confiance (acquis dans vos club!)
- Susciter la participation de l'auditoire
- Interrompre sans blesser et garder la main
- Reformuler en termes simples.

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

Que retenir Objectif clair Travail en Votre voix amont QUE Répeter En savoir Répeter un peu **RETENIR** Répeter plus Les différents Maitrise canaux de du communi contenu cation A qui je m'adresse

Revenons en à la plongée

Un cours sur la prise de parole en public

La communication

Se préparer

Le jour J

Que retenir

Application à la plongée

A qui parlez-vous

- Niveau de votre interlocuteur
- Plongeur/non plongeur
- Débutant/chevronné

Comment délivrer vous votre message

- Oral, écrit, slide
- Démonstration, seul, avec un « cobaye »

Structurer votre message

- Présentation, civilité
- Objectif général et de séance
- ...

Justifier vos cours

Certains sont rébarbatifs ... quel en est l'utilité ?

Donner un cours, oui mais ou?

Salle, piscine, quai, bateau, dans l'eau?