

1. DÉTERMINER MES BESOINS

Quels sont les équipements et la technologie que je peux fournir / utiliser pour livrer ma présentation ?

Ai-je des besoins particuliers ? (Disposition de la salle, microphone, écran, tables, câbles ou rallonges, photographe, vidéographe, preneur de notes, sécurité, etc.)

Est-ce que je veux remettre de la documentation ou un cadeau corporatif aux gens présents ?

2. ÉTABLIR MON PLAN B

Quels sont mes alternatives pour livrer ma présentation si des problèmes se présentent (exemple : panne de courant, absence de connexion internet, etc.) ?

3. RÉPÉTER MA PRÉSENTATION

Est-ce que j'ai suffisamment pratiqué les différentes composantes de ma communication ?

- J'ai préparé mes fiches de notes de présentation
- Je maîtrise bien le contenu de toutes mes diapositives
- Je maîtrise bien toutes les transitions entre mes diapositives
- J'ai travaillé ma voix (diction, respiration, projection...)
- J'ai travaillé mon langage para-verbal (ton, intonation, débit...)
- J'ai travaillé mon langage corporel (démarche, posture, regard, expressions...)

4. M'OCCUPER DES DERNIERS PRÉPARATIFS

Est-ce que j'ai pensé à tous les détails ?

- J'ai choisi et testé ma tenue vestimentaire et les accessoires que je porterai
- J'ai visité ou je connais déjà bien la salle où je présenterai
- Je me suis assuré de régler les détails techniques (éclairage, son, disposition...)
- J'ai fait un double de mes fiches de note et les garderai en réserve
- J'ai une copie de sécurité de ma présentation sur clé USB
- J'ai imprimé quelques copies de ma présentation que j'apporterai avec moi
- Je fais une liste de tout ce que je dois apporter le jour « J »

5. ÊTRE PRÊT LE JOUR « J » VENU

Qu'est-ce que je fais ?

- Je vérifie ma liste et apporte avec moi tout ce dont j'ai besoin
- Je ne surcharge pas mon estomac
- J'évite les aliments qui affectent mon haleine ou ma digestion
- Je gère mon stress à ma façon
- Je reste calme et j'entretiens des pensées positives
- Je fais de l'exercice et j'essaie de prendre l'air pour bien m'oxygéner
- Je m'isole quelques minutes avant de livrer ma présentation pour me recentrer
- Je pense à bien RESPIRER !