

Check-list pratique

Présentation de mémoire, travail de fin d'étude, projet par visioconférence

De 6 à 8 semaines avant la présentation	
	1) Identifier ses peurs et croyances limitantes
	2) Travailler son ancrage
	3) Apprendre à respirer
	4) Apprendre à sourire
	5) Apprendre à parler moins vite
	6) Apprendre à bien articuler
	7) Apprendre à transmettre vos émotions

De 4 à 1 semaines avant la présentation	
	1) Installer le logiciel de présentation
	2) Apprendre à gérer le logiciel et à diffuser des visuels
	3) Acheter un micro-cravate si nécessaire
	4) Tester le réseau wifi
	5) Choisir son espace de présentation
	6) Définir mon périmètre de présentation : assis, debout, les deux
	7) Choisir le positionnement de mon ordinateur : légèrement en hauteur
	8) Trouver une personne de garde pour me préserver de toute nuisance

De 1 semaine avant la présentation à la présentation	
	1) Répéter sa présentation en utilisant tous les outils présentés dans les différents exercices et en compagnie de mes deux meilleurs amis
	2) Faire sa présentation in extenso à un ami, un parent et filmer cette présentation
	3) Identifier sa pire question
	4) Choisir son dress code
	5) Ranger son espace

La veille de la présentation (ou le matin si la présentation est l'après-midi)	
	1) Faire un dernier contrôle technique <ol style="list-style-type: none">L'ordinateur est placé au bon endroitLe micro est branché et le volume est okDésactiver tous les programmes qui peuvent envoyer des messages et alertes
	2) Déconnecter le wifi des appareils qui ne doivent pas impérativement être reliés pour votre présentation.
	3) Se réserver une plage de relaxation (sports, musique, cinéma...)
	4) Prévoir un nombre d'heures de sommeil suffisant

Quelques heures avant la présentation

- 1) Pratiquer les exercices de respiration (Cohérence cardiaque)
- 2) Revoir la structure de la présentation

Juste avant la présentation

- 1) Faire monter le niveau d'énergie (massages / jumping jacks / musique)
- 2) Pratiquer la respiration positive

Pendant la présentation

- 1) Ne plus penser aux outils et points d'attention
- 2) Prendre du plaisir