

# Réaliser une présentation

## Etape 1 : Connaissez votre sujet et votre but

<input type="checkbox"/>	Demandez-vous : <ul style="list-style-type: none"><li>• Quel est le sujet ?</li><li>• Qu'est-ce que je veux que les gens apprennent ou retiennent ?</li></ul>
<input type="checkbox"/>	Divisez ce que vous voulez dire en 3 points principaux. Ecrivez-les : <ul style="list-style-type: none"><li>•</li><li>•</li><li>•</li></ul>

## Etape 2 : Créez votre présentation visuelle

<input type="checkbox"/>	Choisissez votre outil : <ul style="list-style-type: none"><li>•  <b>PowerPoint</b> (plus courant - <a href="https://www.microsoft.com/it-it/microsoft-365/powerpoint?market=it">https://www.microsoft.com/it-it/microsoft-365/powerpoint?market=it</a>)</li><li>•  <b>Canva</b> (bon pour du design visuel - <a href="http://www.canva.com">www.canva.com</a>)</li></ul>
<input type="checkbox"/>	Conseils : <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez une diapositive par idée.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisez des <b>grandes tailles de police</b> (minimum taille 24).</li><li>• Choisissez des polices faciles à lire comme <b>Arial ou Verdana</b>.</li><li>• Ajoutez des <b>images ou icônes</b> pour expliquer votre idée.</li><li>• Ne mettez pas trop de texte : <b>utilisez des mots clés</b>.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	Ajoutez une diapositive titre avec votre nom et le sujet.
<input type="checkbox"/>	Terminez avec une diapositive récapitulative.

### Etape 3 : Entraînez-vous à faire votre présentation

<input type="checkbox"/>	Passez en revue vos diapositives du début à la fin : <ul style="list-style-type: none"><li>• Vérifiez que vos diapositives sont faciles à suivre et pas trop chargées.</li><li>• Si possible, demandez à un collègue ou à un ami d'écouter votre présentation.</li></ul>
--------------------------	--

### Etape 4 : Préparez votre espace ou votre équipement

<input type="checkbox"/>	Si votre présentation est en ligne : <ul style="list-style-type: none"><li>• Testez votre micro et votre caméra.</li><li>• Fermez toutes les applications ou tous les onglets.</li><li>• Partagez votre écran pour montrer votre présentation.</li></ul>
<input type="checkbox"/>	Si c'est en personne : <ul style="list-style-type: none"><li>• Apportez votre présentation sur une clé USB ou sauvegardée en ligne.</li><li>• Vérifiez que le projecteur ou l'écran fonctionne.</li><li>• Imprimez vos notes si cela vous aide.</li></ul>

## Etape 5 : Commencez et dirigez votre présentation

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Accueillez tout le monde. Si le public ne vous connaît pas, présentez-vous brièvement. Ensuite, expliquez le sujet principal.  |
| <input type="checkbox"/> | Dirigez la présentation <ul style="list-style-type: none"><li>• Montrez vos diapositives une par une.</li><li>• Utilisez vos notes si besoin.</li><li>• Concentrez-vous sur l'explication de vos diapositives, ne les lisez pas mot à mot.</li></ul> |

## Etape 6 : Terminez et demandez des retours

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | À la fin, affichez une diapositive récapitulative.           |
| <input type="checkbox"/> | Demandez : « Avez-vous des questions ou des commentaires ? » |
| <input type="checkbox"/> | Remerciez votre audience.                                    |

## Défis courants et solutions

Défi	Solutions
Mes diapositives sont trop remplies	Ne gardez que des mots clés. Utilisez des points. Ajoutez des images pour soutenir votre message.

<p>J'oublie ce que je dois dire</p>	<p>Utilisez vos notes comme un rappel, mais essayez de ne pas les lire mot à mot.</p> <p>Si vous savez que vous êtes nerveux lorsque vous parlez en public, vous pouvez envisager d'essayer certaines techniques de gestion du stress, comme :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Choisir une personne dans le public, idéalement quelqu'un que vous connaissez bien, et imaginer que vous ne vous adressez qu'à elle.</li><li>• S'entraîner à faire votre présentation devant vos amis ou devant un miroir.</li><li>• Apprendre des techniques simples de méditation ou de relaxation et les utiliser pour gérer vos émotions avant de parler.</li></ul> <p><b>Important !</b></p> <p>Si vous souffrez d'une anxiété sévère qui dépasse ce que peuvent soulager les techniques simples utilisées par les orateurs publics, cela peut être le signe d'une détérioration de votre santé mentale. Que vous ayez réussi ou non votre présentation, il peut être judicieux de consulter un psychologue ou un psychiatre. N'oubliez pas : il n'y a aucune honte à demander de l'aide !</p>
<p>Je ne sais pas comment partager mon écran</p>	<p>Entraînez-vous à l'avance. Demandez à un collègue de vous montrer.</p>



**DYS**  
inEduProWork

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.

Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de

l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.



Cofinancé par  
l'Union européenne