Les premières secondes décident de tout.

10
SECONDES



Voici les 5 actions pour bien commencer votre prise de parole.

(et être plus séduisant)

O · S · E · R · A

Pygmalion Communication

Il n'y a pas de baguette magique...

Et pourtant, quelques gestes suffisent pour changer immédiatement le départ.

O · S · E · R · A

OUVRIR **SOURIRE** **EXPIRER** **REGARDER** **AVANCER**

La méthode en 5 lettres

O.S.E.R.A.

Pygmalion Communication

01 / O COMME OUVRIR

O



Ouvrir le corps et accueillir avec un geste d'Ouverture.

Votre corps dit « je suis content d'être là » avant même le premier mot.

BRAS OUVERTS

ÉPAULES RELÂCHÉES

Pygmalion Communication

02 / S COMME SOURIRE

Sourire, c'est déjà faire plaisir.

Donnez une image sympathique — et gérez votre stress dans la foulée.

**La pression baisse :
la vôtre comme celle de la salle.**



Pygmalion Communication

03 / E COMME EXPIRER

Expirer. puis parlez.

Posez-vous, soufflez, décompressez.

E

O S E R A



AMPLE + LENTE

Une expiration ample et lente avant de parler — et la tension redescend immédiatement.

Pygmalion Communication

04 / R COMME REGARDER

Regarder,
Votre regard c’est une poignée de main virtuelle.



Entrez en relation.
Connectez-vous à votre public.

Sans lui, pas de connexion.

R

05 / A COMME AVANCER

A

Avancer vers le public.

Un pas en avant, c’est de l’énergie et de l’engagement — le public le ressent aussitôt.



Pygmalion Communication



Nous n’avons pas deux fois la chance de faire une bonne première impression.

— Coco Chanel

Et vous, quel est votre réflexe dans les secondes avant de prendre la parole ?

Pygmalion Communication