

Introduction	7	La concentration	42
Lisez-moi !		<i>Favorisez votre concentration</i>	44
		<i>Chassez les pensées parasites</i>	45
Partie 1	11	La mémorisation	46
Votre parcours		<i>Trois types de mémoire</i>	46
		<i>Trois modes de mémorisation</i>	47
Chapitre 1	13	<i>La structuration des connaissances</i> ..	47
C'est quoi, l'oral ?		<i>Mémoire à long ou court terme</i>	47
Les présentations orales	14	N'oubliez pas que vous avez un corps ! ..	48
L'exposé	14	<i>L'alimentation</i>	48
La présentation à plusieurs	16	<i>Le sommeil</i>	49
L'épreuve orale (examen, concours)	18	Votre maîtrise de vous-même	51
La présentation de projet	21	Le stress	51
La soutenance	22	<i>Qu'est-ce que le stress ?</i>	51
L'entretien	24	<i>Le bon et le mauvais stress</i>	52
Les critères d'évaluation	26	Quelles options pour gérer la situation ? ..	55
Chapitre 2	31	Le trac	60
Vous connaître		<i>Et le trou de mémoire ?</i>	63
Votre motivation	32	Pensez positif !	64
Les pôles de la motivation	32	<i>Encouragez-vous !</i>	64
Le contrat	35	<i>Appuyez-vous sur vos points forts !</i> ...	64
Votre façon d'apprendre	37	<i>Recadrez !</i>	64
L'utilisation des cinq sens	38	<i>Félicitez-vous !</i>	65
Comment améliorer votre efficacité	39	<i>Soyez créatif, amusez-vous !</i>	65
Où, quand, comment apprenez-vous ?	41	Apprenez les techniques qui sauvent	66
L'attention	42	<i>La respiration</i>	66
		<i>La relaxation</i>	67
		<i>La visualisation</i>	67
		<i>La détente</i>	68

Chapitre 3	71	Chapitre 4	101
Votre intervention orale		Les supports de votre intervention	
Comment présenter votre topo ?	72	Vos supports écrits	102
Votre accroche	72	Quels types de documents ?	102
Votre intérêt	75	Les repères visuels	104
Votre implication	75	Vos documents et votre matériel	106
Vos séquences	77	Les documents	106
Démontrer, illustrer, être suivi	78	Le matériel de présentation	108
Bien réagir	79	Chapitre 5	113
Répondre aux critiques	81	La dernière ligne droite	
Votre langage corporel	81	Récapitulez	114
Votre voix	81	Les règles à suivre	114
<i>Intensité</i>	81	Vos mises au point	115
<i>Articulation</i>	82	Préparez-vous	116
<i>Rythme</i>	82	Détendez-vous	116
<i>Vitesse</i>	83	Visualisez une dernière fois	117
<i>Dynamisme</i>	83	Le jour J...	117
Votre posture et vos gestes	83	Évacuez la tension	117
Votre regard	85	Réglez les contretemps	118
Votre attitude	86	À vous de jouer !	119
<i>Les premiers instants</i>	88	Partie 2	121
<i>Le comportement</i>	88	Vos exercices	
Observez les autres	90	Conclusion	139
Développez un regard critique	90	À vous !	
Apportez des solutions	91	Index	141
S'entraîner	93		
Multipliez les répétitions	93		
Les feed-back	95		