

VIDÉO 3 : à retenir

Objectif vidéo :

Avoir plus de charisme et savoir utiliser son corps pour parler

● La prestance améliore le langage non verbal d'un individu

La prestance se compose de 3 facteurs :

- La Posture
- Le Physique
- Les Vêtements

● Si tu dois faire des gestes en parlant, alors...

Fais en sorte qu'ils soient présent pour renforcer les propos que tu tiens. Les gestes doivent être logiques, précis, et assumés. Dans la plupart des cas le coude forme un angle de 90°C et tu peux imaginer qu'une table se trouve face à toi.

● Le charisme est aussi une question de eyes-contact

Le regard est une arme incroyable en séduction en négociation... et en communication ! Il permet de créer un lien invisible et direct avec son interlocuteur. Un bon eyes-contact permet de dégager de la confiance, du charme et de crée une complicité.

Exercice à faire :

Retrouve toi face à ton miroir. Prends les phrases de prononciation ou les affirmations précédentes ou un texte qui te tiens à cœur. Parle ensuite à haute voix devant la glace tout en supportant ton propre regard dans le miroir