





Les 5 clefs de l'éloquence	Critères d'évaluation de la capacité à ...	Niveaux de maîtrise				
		0%	33%	66%	100%	
						
Cases à cocher						
<b>Anticiper</b> , bien se préparer pour partir du bon pied	1	Construire un message et un plan d'action adaptés au contexte et au public.				
	2	Distinguer l'intention du secret ("ce que je veux dire / ce que je ne peux pas dire").				
	3	Se mettre en scène et lâcher "les béquilles" (pupitre, diaporama, fiches, etc.).				
	4	Maîtriser son temps de préparation et de respiration pour bien canaliser son stress.				
<b>Séduire</b> pour s'imposer dès le premier contact	5	Se sentir légitime et en confiance malgré la pression du trac et du jugement.				
	6	Occuper l'espace et capter l'attention en restant soi-même dès l'entrée sur scène.				
	7	Cultiver l'art du récit, du silence, de l'humour et de la suggestion.				
	8	Percuter par la posture, le regard, la voix et la gestuelle sur les temps forts du discours.				
<b>Toucher</b> avec les mots du cœur pour graver les mémoires	9	Passer d'une posture d'information à une posture de communication.				
	10	Varié et équilibrer les registres de communication : hauteur, chaleur, solidité, agilité.				
	11	Gérer ses émotions et sentiments avec authenticité et discernement.				
	12	S'engager au nom de principes et de valeurs qui donnent de l'importance au sujet.				
<b>Convaincre</b> avec des arguments rationnels pour défendre une position	13	Dérouler un plan de discours contextualisé, logique, mémorable et ajustable.				
	14	Etayer son propos d'exemples concrets, imagés, chiffrés et significatifs.				
	15	Raconter une histoire captivante, personnelle et crédible.				
	16	Varié les figures de style : métaphore, anaphore, syllogisme, épanadiplose, etc.				
<b>Taire</b> ses secrets et développer de bons réflexes pour finir en beauté	17	Réagir avec tact aux questions, aux objections et aux aléas du direct.				
	18	Résister face aux tentatives de déstabilisation avec lucidité et fermeté.				
	19	Faire du temps de parole et des silences de précieux alliés.				
	20	Terminer son discours par le rappel du message principal (appel à l'action, etc.).				

**Objectifs de progrès prioritaires** (ex. gagner en charisme, leadership, assurance, aisance, impact, endurance, assertivité, plaisir, etc.)