



LA PRÉSENTATION ORALE ?

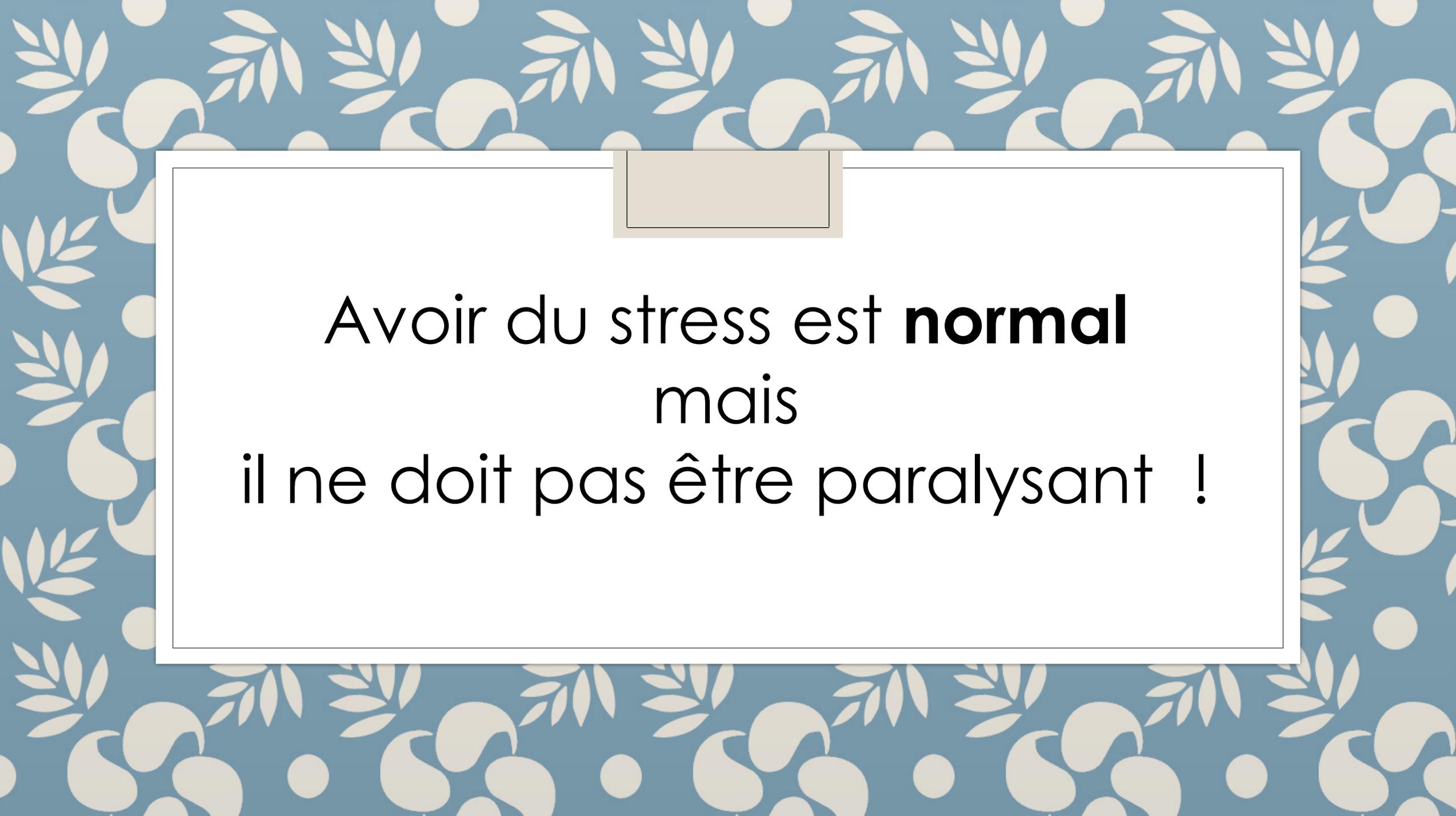
JE GÈRE !

Chef d'œuvre_ Sur les pas de Louis Pasteur_1ASSP_2022_2023

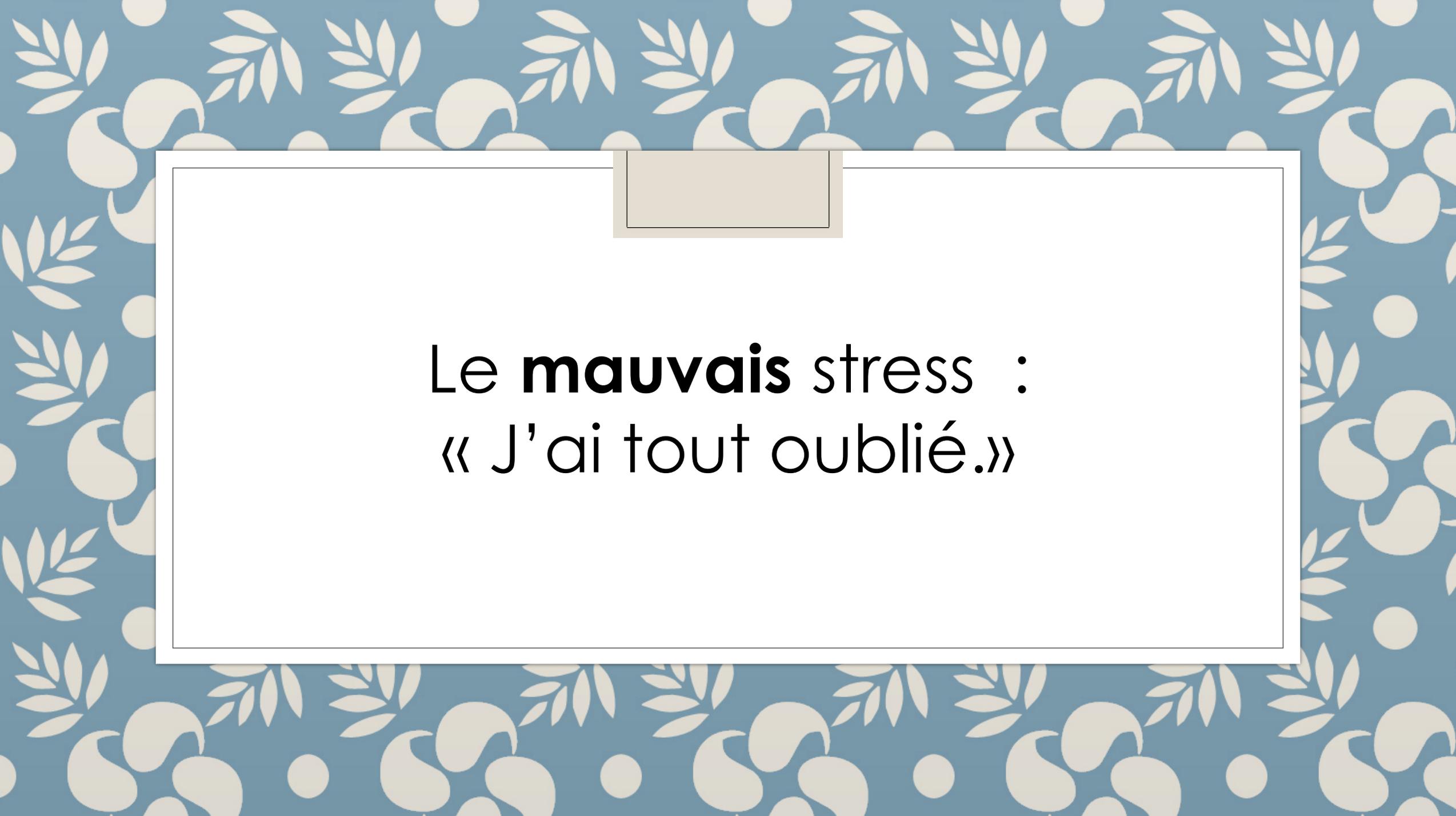
Mmes MATHIOT, LIGER et MAILLARBAUX



AVANT



Avoir du stress est **normal**
mais
il ne doit pas être paralysant !



Le mauvais stress :
« J'ai tout oublié. »



Le **bon** stress :
« Je donne le meilleur
de moi-même. »



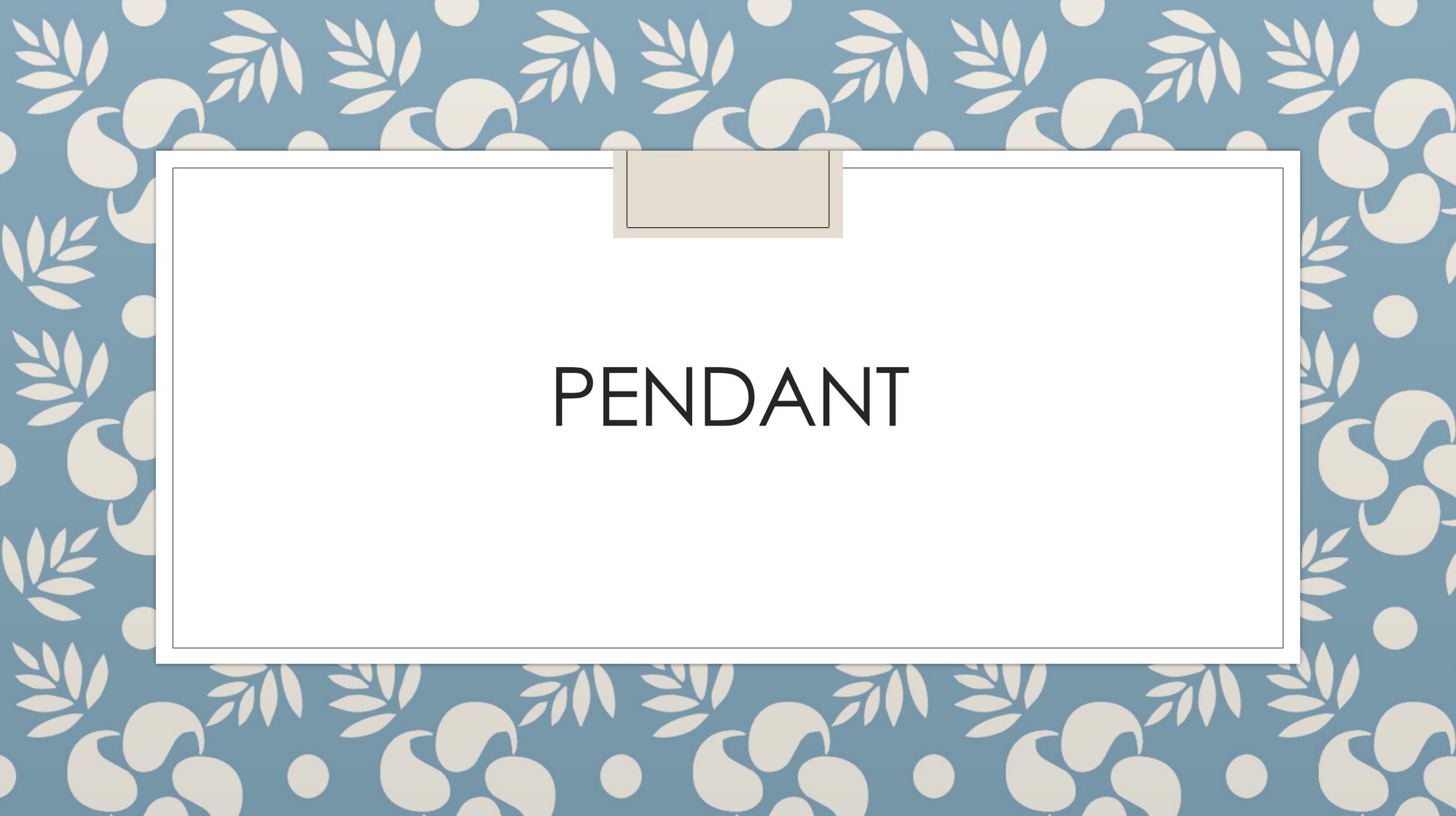
LES COUPABLES ...



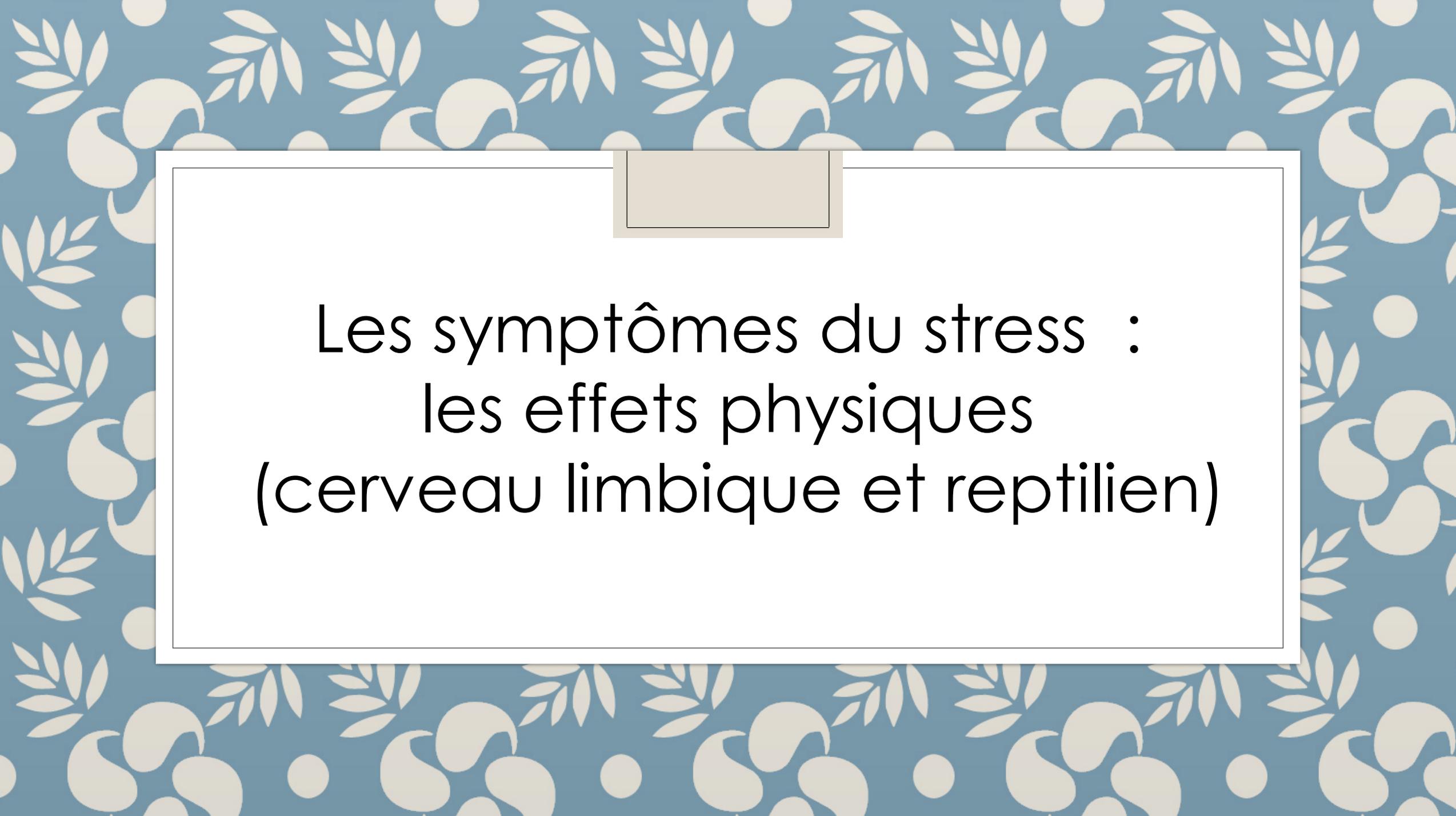
Le cerveau :
C'est humain !



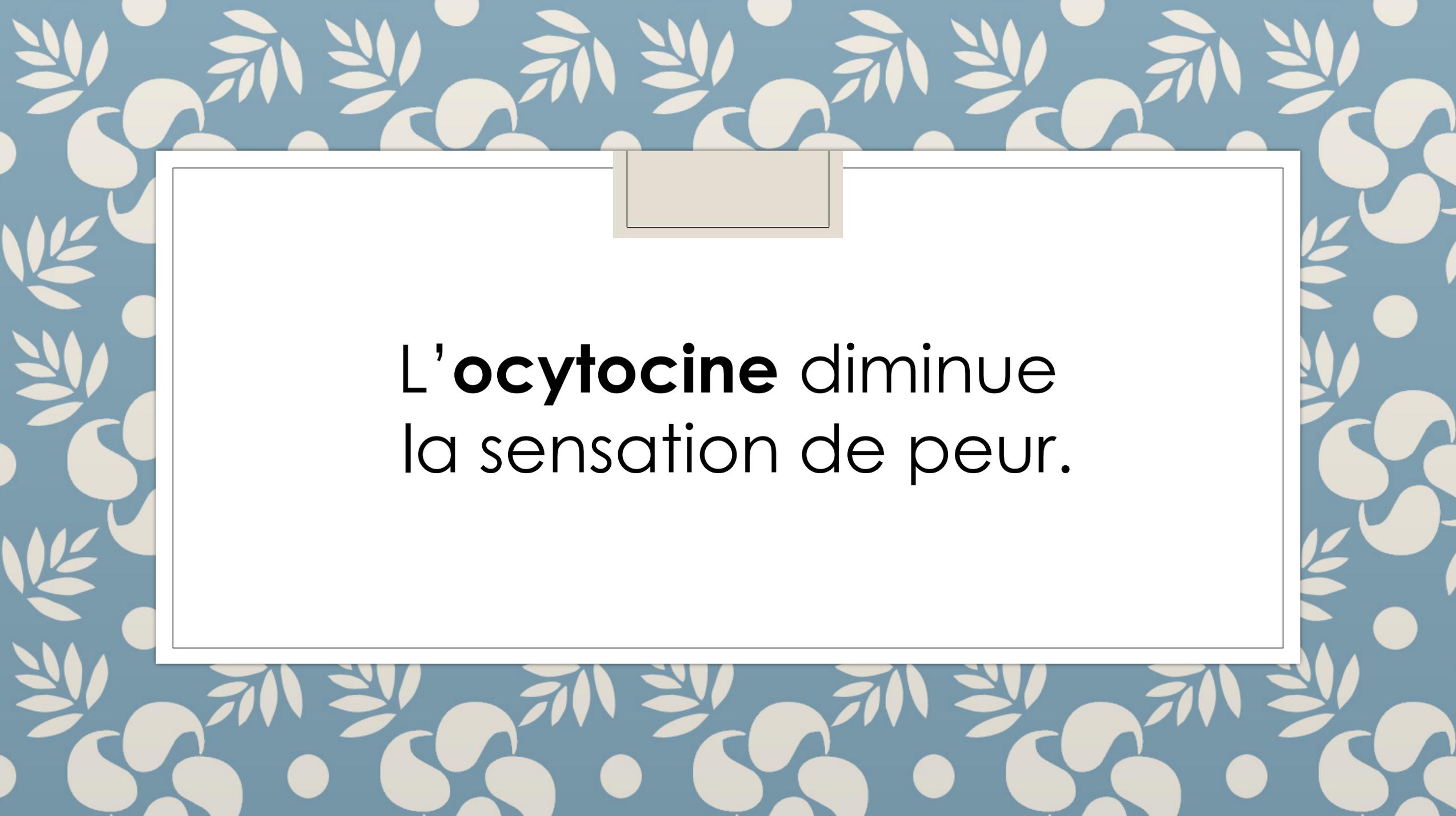
Les hormones :
le cortisol et la noradrénaline



PENDANT



Les symptômes du stress :
les effets physiques
(cerveau limbique et reptilien)



L'**ocytocine** diminue
la sensation de peur.



APRES



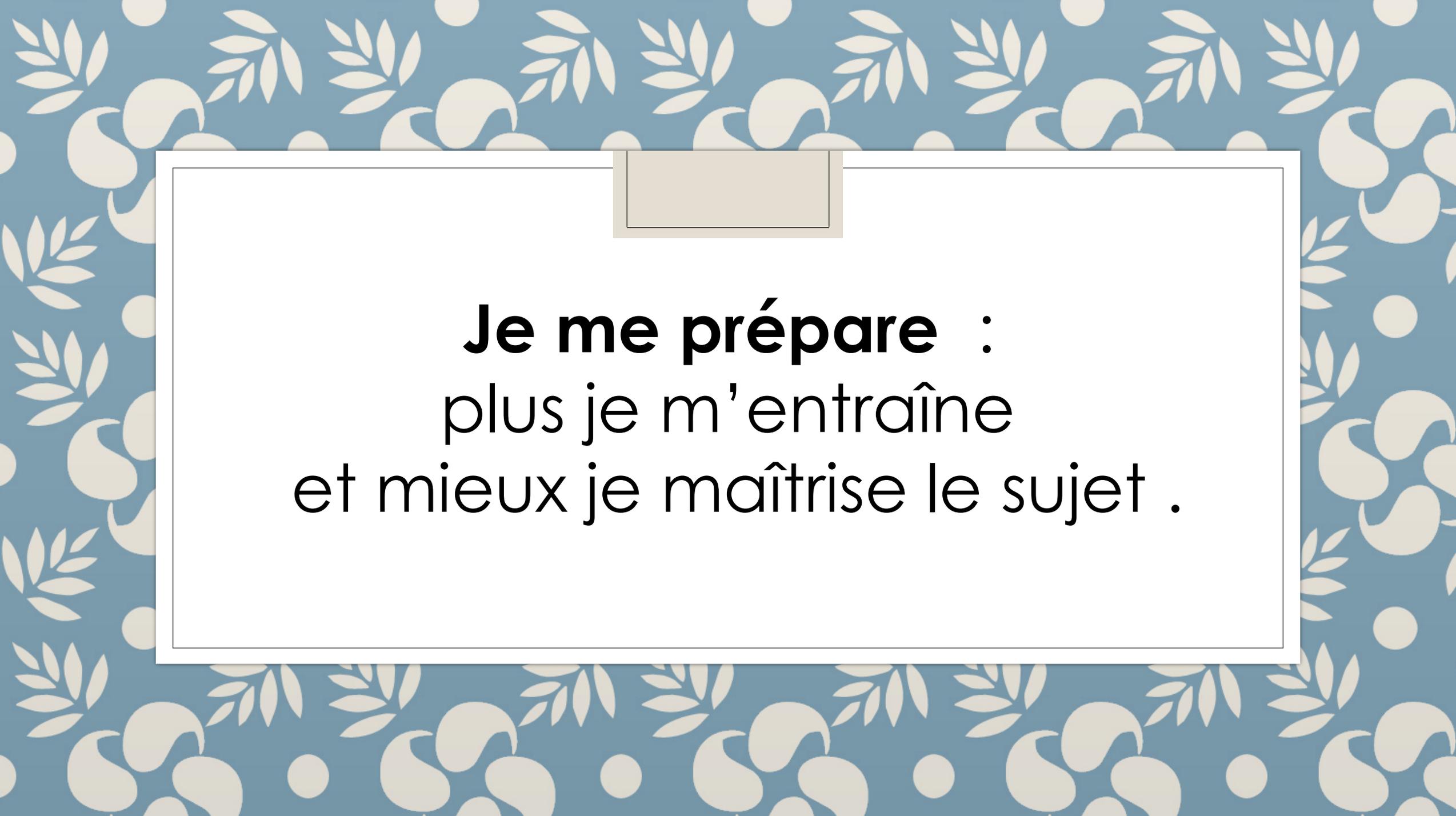
La récompense :
Une libération de **dopamine**,
l'hormone du plaisir et de la
satisfaction !



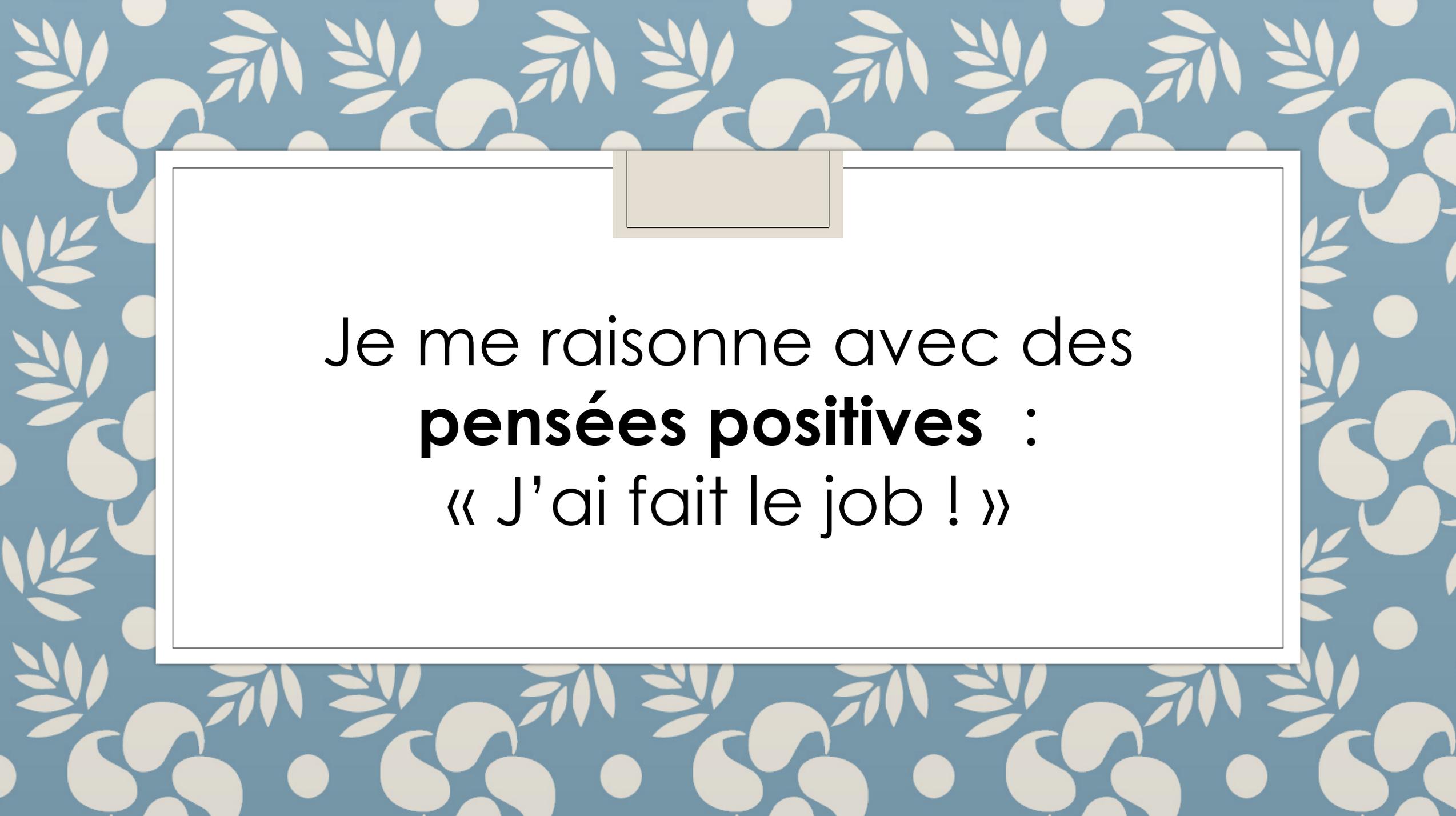
La récompense :
Il est agréable de voir que l'on
a compris et réussi !



DES ASTUCES



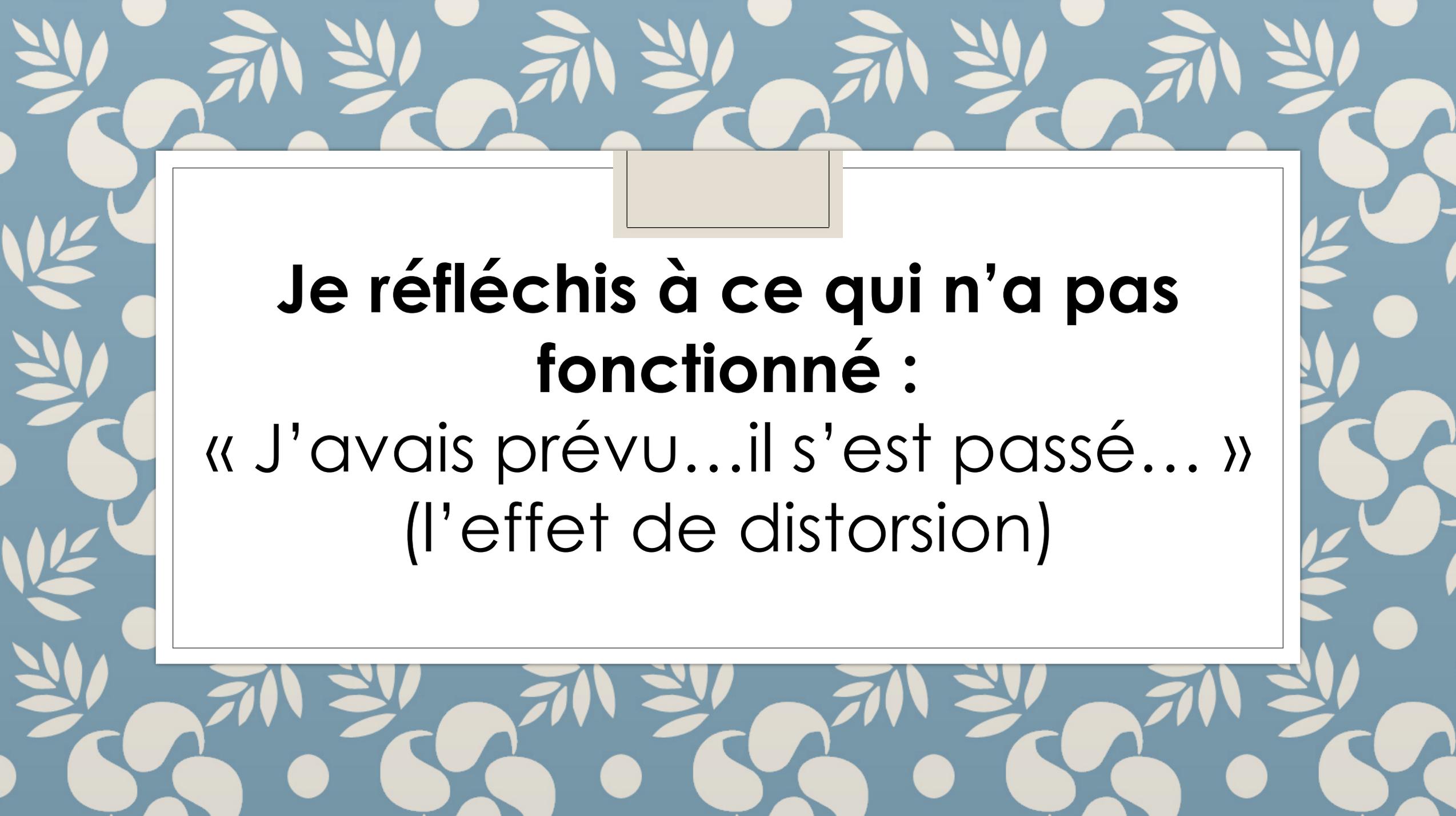
Je me prépare :
plus je m'entraîne
et mieux je maîtrise le sujet .



Je me raisonne avec des
pensées positives :
« J'ai fait le job ! »



Je visualise le succès :
je programme le cerveau.



**Je réfléchis à ce qui n'a pas
fonctionné :**

« J'avais prévu...il s'est passé... »
(l'effet de distorsion)

J'utilise **des applis:**
Respirelax
et
cohérence cardiaque





Et sans applis...