**-Quelques conseils pour réussir votre soutenance orale...-**

Maîtrisez son trac et son émotion n'est pas toujours chose aisée à la veille d'une présentation orale. **Voici quelques conseils pratiques pour vous aider :**

**La veille de la soutenance** : détendez-vous en effectuant une activité agréable (lecture, sport...) pour vous "oxygéner" les méninges avant l'échéance redoutée. Passer une bonne nuit, se lever tôt et manger correctement vous aidera à être en forme.

**Répétez votre présentation** : seul ou en groupe, répétez plusieurs fois votre présentation en "condition réelle" (PowerPoint) pour en vérifier le bon déroulement dans le temps et éviter toutes mauvaises surprises.

**Surmontez votre trac** : le trac, l'angoisse et le stress sont des éléments positifs puisqu'ils sont le signe de votre implication personnelle. Il va cependant vous falloir les surmonter sous peine qu'ils ne deviennent paralysants. Rassurez-vous en vous répétant plusieurs fois que votre travail est de grande qualité. Enfin, souriez, regardez chacune des personnes du jury, respirez profondément et lancez-vous dans votre présentation.

**Occupez l'espace** : ne soyez pas statique ou assis derrière une table ou un bureau. Evitez de lire vos fiches mais ayez simplement sous les yeux votre plan et quelques points clés.

**Maîtrisez votre attitude** :

* Soyez dynamique, souple et impliqué.
* Montrez-vous sympathique et agréable.
* Restez naturel et respirer entres les phrases.
* Conservez la maîtrise de vos mains.
* Parlez distinctement d'une voix claire et changez de rythme de temps en temps pour éviter la monotonie.
* Formulez des phrases courtes et précises en vous méfiant des tics verbaux.
* Ne regardez pas l'écran ou le tableau mais toujours le jury.
* Regardez chacun des membres du jury à tour de rôle pour capter leur attention.
* Ayez avec vous un exemplaire de votre travail pour vous y reporter en cas de besoin.
* Acceptez les critiques tout en sachant défendre vos idées mais sans jamais agresser le jury.
* N'insistez jamais lourdement.
* Respectez impérativement votre temps de parole (10 minutes maximum).
* Et bien sûr, soyez irréprochable sur le plan vestimentaire.