



Co-funded by the
European Union



EMERGING SKILLS TRAINING LIBRARY

OUTIL 2 : PRÉSENTATION DE SOI



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



C'EST QUOI?

La **Bibliothèque de formation sur les compétences émergentes** est un référentiel numérique dynamique et continuellement mis à jour, regroupant des supports de formation adaptés à divers contextes, afin de garantir leur pertinence face à l'évolution des besoins et des défis. Elle intègre des ressources pédagogiques, des résultats de projets, des contenus, des visuels, des médias audiovisuels et d'autres supports d'apprentissage pour favoriser l'apprentissage continu et le développement professionnel dans le domaine de l'emploi des jeunes et des secteurs connexes. Cette bibliothèque est enrichie par les résultats d'autres initiatives complémentaires et comprend une section dédiée aux outils numériques essentiels à l'emploi, au bénéfice tant des travailleurs de jeunesse que des jeunes souhaitant développer leurs compétences.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

EMERGING ADVANCED SKILLS YOUTH, un partenariat de coopération Erasmus+ Jeunesse coordonné par la **Maison de l'Europe des Landes (France)**, en collaboration avec des partenaires d'Autriche, de Slovaquie, de Grèce, de Roumanie et de Lituanie, est sous licence [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, lequel reflète uniquement le point de vue de ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

PRÉSENTATION DE SOI

Votre présentation personnelle est votre première impression. Elle donne le ton lors des entretiens, des événements de réseautage et dans les milieux académiques. Une introduction structurée renforce la confiance, vous aide à communiquer clairement et vous rend mémorable.





💡 Pourquoi la présentation de soi est-elle importante ?

- Une présentation solide aide lors des entretiens d'embauche, du réseautage et dans les contextes académiques.
- Beaucoup d'étudiants se sentent nerveux lorsqu'ils doivent se présenter. Une approche structurée peut rendre cela plus facile et plus naturel.

🧠 Défis courants auxquels les étudiants sont confrontés :

- ✓ Nervosité lors de la présentation de soi.
- ✓ Difficulté à structurer leurs pensées.
- ✓ Difficulté à mettre en valeur efficacement leurs points forts.

🔍 Comment ce module aide :

- Fournit des modèles structurés pour des présentations efficaces.
- Inclut des exercices d'autoréflexion pour renforcer la confiance en soi.
- Utilise des techniques de narration pour rendre les présentations mémorables.



Étape 1 : Auto-réflexion

Exercice 1:

La méthode des 3W

- Quelles sont vos compétences ou qualités clés ?
- Pourquoi sont-elles importantes pour vos objectifs de carrière ou d'études ?
- Où aimeriez-vous appliquer ces compétences ?

Exercice 2:

Listez 5 forces et 3 faiblesses. Pour chaque faiblesse, rédigez un plan d'action pour l'améliorer.

 **Astuce : Vous avez du mal à parler en public ?**
Commencez par des discussions en petits groupes avant de présenter devant un plus grand public. Une pratique progressive renforce la confiance !



Étape 2 : Créez votre introduction

Utilisez cette formule simple pour élaborer votre présentation :

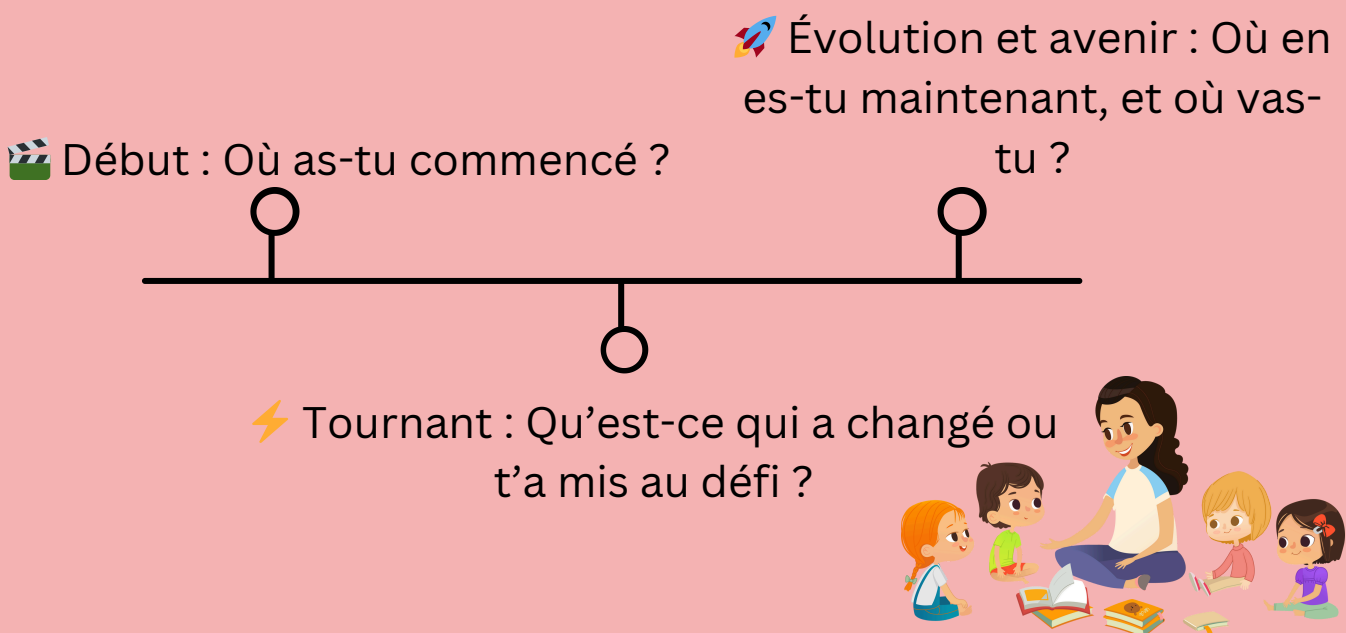
-  Nom et rôle actuel / domaine d'études
-  Compétences clés et expériences (par ex. : résolution de problèmes, leadership, travail d'équipe) avec des exemples.
-  Objectifs futurs et leur lien avec la discussion.

 Exemple : Bonjour, je m'appelle Alex et je suis étudiant en commerce avec une grande passion pour la résolution de problèmes. Lors de mon dernier stage, j'ai travaillé sur un projet qui a permis à mon entreprise d'économiser 10 % de ses coûts. Je recherche actuellement des opportunités pour appliquer mes compétences analytiques en conseil financier.



Étape 3 : Utilisez la narration pour rendre votre présentation captivante

-  Montrer plutôt que dire : au lieu de dire « Je suis travailleur », partagez un exemple qui le prouve.
-  Le schéma du voyage du héros : structurez votre présentation comme une mini-histoire.



 **Exercice** : Rédige une version de 5 à 7 phrases de ton histoire personnelle en utilisant la structure du voyage du héros.

 **Exemple** : Quand j'ai commencé l'université, j'avais du mal à gérer mon temps, mais après avoir dirigé un projet étudiant, j'ai développé de solides compétences en organisation. Aujourd'hui, j'utilise ces compétences dans mes études et mon travail à temps partiel, et j'ai hâte de les mettre en pratique dans un poste d'analyste commercial.



✓ Éléments clés d'une introduction efficace

- J'ai énoncé mon nom clairement et avec assurance.
- J'ai mentionné mon rôle/statut (étudiant, etc.) ou mon parcours pertinent.
- J'ai partagé un fait ou une réussite unique me concernant.
- J'ai utilisé un langage corporel positif (posture droite, contact visuel, sourire).
- J'ai gardé mon introduction concise et adaptée à la situation.
- (Si approprié) J'ai inclus une question ou une formule polie pour poursuivre la conversation.



 **Astuce : Une introduction percutante est votre clé du succès ! Continuez à vous entraîner, à peaufiner et à maîtriser votre histoire.**

CONTACTEZ- NOUS



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Le soutien de la Commission européenne pour la réalisation de cette publication ne constitue pas une approbation des contenus, qui reflètent uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait en être fait.