Etes-vous Zen pour le Grand Oral du Bac ?

Très certainement si vous cochez toutes les cases

1. J'ai choisi un sujet qui me plaît
2. J'ai choisi un sujet qui est en rapport avec un ou plusieurs points du programme officiel de ma spécialité
3. J'ai défini une « question vive » (problématique claire, précise et attractive)
4. Mon professeur a validé mon sujet
5. J'ai trouvé de la documentation variée pertinente et fiable
6. Je suis capable de donner mes sources d'informations
7. J'ai dégagé des idées essentielles et je suis capable de les expliquer
8. J'ai illustré mes propos par des exemples concrets
9. J'ai fait des liens avec des notions et mécanismes au programme
10. Je présenté mon exposé selon un plan clairement établi
11. J'ai préparé une introduction qui pose la problématique et j'ai justifié mon choix de sujet pour le rendre légitime et attractif
12. En fin d'introduction, j'ai préparé une annonce de plan et à chaque fin de partie, je mets en évidence mes transitions pour que le raisonnement soit clair
13. Mon professeur a validé mon plan
14. Je conclus en résumant mon argumentation pour arriver à une réponse synthétique à la question vive posée en introduction
15. Je me suis entraîné à l'oral et mon exposé dure bien 10 mn (à 30 secondes près)
16. Ma diction est claire mon ton n'est pas monotone et mon implication me donne de la force de conviction
17. Mon regard, ma posture et ma gestuelle donnent du crédit à ma prestation orale
18. Pendant l'exposé, j'ai tendu des perches pour l'entretien qui permettront de préciser ou compléter mes propos
19. Pendant l'entretien j'écoute attentivement les questions du jury pour apporter des réponses précises et pertinentes sans me précipiter et quand je ne sais pas ou que je ne suis pas sûr, je le dis
20. Je me suis entraîné de nombreuses fois avec toutes les personnes qui ont bien voulu se mettre à la place du jury
21. Je maîtrise ma respiration pour gérer mon stress
22. Comme je me suis bien préparé, je suis confiant et j'ai envie que le jury apprécie ma prestation