Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

Sztuka wystąpień publicznych i prezentacji

Opracowała: Małgorzata Borowska

Na podstawie materiałów z kursu „Public Speaking, Communications and Presentation Skills for Professionals" realizowanego w ramach projektu „Kuźnia Mentorów"

Projekt „Kuźnia Mentorów"
nr umowy **POWERSE-2016-1-PL01-KA101-025847**
realizowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój (POWER) w ramach projektu „Zagraniczna mobilność kadry edukacji szkolnej"

Jak skupić się na temacie `wystąpienia`, a zapomnieć o jego `publicznym` charakterze

Trema – jak ją pokonać ?

Po pierwsze:

odczuwa ją każdy!

Stanford University: 84% aktorów

odczuwa tremę,

a 16% kłamie, że jej nie odczuwa …

Oto kilka rad na pokonanie tremy:

- **gdy skacze tętno** – oddychaj głęboko, otwórz okno, rozchodź tremę, zasada 3-1-6, metoda kotwicy
- **gdy człowiek głupieje i traci rozum** – spróbuj sobie wyobrazić, że za chwilę czeka Cię mistrzowski występ – drobne wpadki zamieniaj w żart, przeprowadź wcześniej pozytywną wizualizację
- **musisz się z tremą zaprzyjaźnić**

Wizualizuj i ćwicz

- Pamiętaj! Ludzie sukcesu w wielu dziedzinach życia wykorzystują wizualizacje dla osiągania swoich celów
- Pokonaj niepokój stosując wizualizacje w swoim wystąpieniu
- Nie ma kogoś takiego, jak perfekcyjny spiker
- Ćwicz, by stać się skutecznym mówcą

Mowa ciała

4 essential body language tips from a world champion public speaker

https://www.youtube.com/watch?v=ZK3jSXYBNak

Co zrobić z rękami i nogami podczas wystąpień publicznych?

2 najważniejsze rzeczy:

1) Publiczność nigdy nie jest przeciwko Tobie:

- jest albo Ci obojętna albo od razu Cię lubi,
- I nie jest po to, by Cię oceniać – przyszła, by Cię posłuchać

…

2) Nikt nie jest tak surowy w naszej ocenie jak my sami –

pozostaje więc wierzyć w siebie, trenować i gadać,

by się … dogadać …

Nie próbuj udawać rasowego spikera

- Pomyśl o swoim wystąpieniu jako o konwersacji, która toczy się pomiędzy Tobą a widownią
- Ludzie chętnie słuchają osoby, która jest dla nich interesująca, zachowuje się swobodnie i czuje się komfortowo w tej sytuacji
- Bądź naturalny – bądź sobą
- Zwracaj się bezpośrednio do swoich słuchaczy i…
- Buduj więź z widownią i ją podtrzymuj

A W E:
Trzy składowe kompletnego mówcy

- Autorytet: buduje go wiedza i przygotowanie – świetna znajomość tematu + mniej znaczy więcej + świadomość, do kogo się będzie mówiło
- Wdzięk: błysk w oku (wiesz, że Ty wiesz, a Oni jeszcze nie) + naturalne ciepło (dajesz kawałek siebie i nie liczysz na uznanie, które przyjdzie samo)
- Energia: ona budzi euforię i porywa tłumy

Co się stanie, jeśli popełnię błąd?

Po pierwsze: zauważysz to prędzej niż ktokolwiek na widowni

Jeśli nie nastąpiło po tym trzęsienie ziemi … :

- to spokojnie kontynuuj wystąpienie
- nie przepraszaj za drobne niedociągnięcia
- pamiętaj! słuchający bardziej identyfikują się z prowadzącymi którzy są „ludzcy”
- poza tym: samozadowolenie perfekcyjnego mówcy będzie tylko irytować publiczność i ją zniechęcać

Bezpośrednio, po ludzku, ale inspirująco

- Skup się na kluczowych elementach swojego wystąpienia
- Opowiadaj o sukcesach, porażkach, ale znajdź też miejsce na anegdoty z codziennego życia
- Zobaczysz, publiczność przyjmie Cię ciepło i to Cię uspokoi
- Następnie zdejmij uwagę z własnej osoby i przenieś ją na słuchaczy
- Zastanów się: jak możesz pomóc im zrealizować ich własne cele?

A na koniec …

Pozostaw

ich

pragnących

Więcej