

Niejednokrotnie zostajecie Państwo postawieni w roli osoby, która musi zabrać głos przed mniejszym lub większym audytorium. Oczywiście sytuacja ta bywa dla każdego mniej lub bardziej stresująca. Jak sobie radzić z pojawiającym się stresem i emocjami? Jak można zastosować techniki? O tym wszystkim w dalszej części artykułu.

Radzenie sobie ze stresem i emocjami (techniki oddechowe, emisja głosu, trema)

Jak walczyć z tremą:

- dobrze opanuj treść wystąpienia, szczególnie dobrze przygotuj początek (pierwsze 5 minut),
- przećwicz je,
- staraj się poznać swoich słuchaczy (zbierz o nich jak najwięcej informacji),
- zastanów się, jakie pytania mogą paść ze strony słuchaczy i opracuj odpowiedzi na nie.

Sprawdź wszystko, co się da (pamiętaj o prawie Murphy'ego):

- skontroluj pomieszczenie i sprzęt,
- pamiętaj o swoich notatkach,
- weź swoje „koło ratunkowe” (aspiryna, chusteczki, zapasowe okulary, talizman),
- przyjdź wcześniej,
- stań przed lustrem - popraw swój wygląd.

Zapewnij sobie poczucie komfortu psychicznego i fizycznego:

- wypocznij, wyśpij się,
- ubierz się wygodnie,
- nie jedz zbyt wiele,
- nie pij alkoholu, ani napojów gazowanych.

Podczas wystąpienia:

- przejdź do swojego miejsca krokiem pewnym, zdecydowanym,
- wyprostuj się,
- nie zaczynaj mówić od razu, odlicz w myślach do trzech,
- uśmiechnij się,
- pamiętaj o kontakcie wzrokowym z słuchaczami,
- załóż, że są do ciebie przyjaźnie nastawieni,
- nie mów o swoim zdenerwowaniu i stresie,
- nie usprawiedliwiaj się niepotrzebnie,
- mów własnymi słowami - nie czytaj z kartki,
- nie naśladowaj nikogo - mów we własnym stylu, stosuj techniki angażujące słuchaczy.

Kontrolowanie oznak zdenerwowania (według J. Dunckle i E. Parnham)

1. Suchość w ustach:

1. opuść w „zadumie” głowę, lekko przygryź bok języka (spowoduje to napływ śliny do ust),
2. wypij łyk wody robiąc małą przerwę.

Cechy dobrego trenera (cz.8)

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 19, czerwiec 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 2668

2. Nadmiar śliny:

1. oprzyj koniec języka na górnych zębach,
2. oddychaj przez lekko otwarte usta.

3. Zapominanie:

1. odwróć wzrok od publiczności,
2. weź głęboki oddech,
3. wypuść powietrze powoli,
4. spojrzysz w tym czasie na notatki,
5. powtórz ostatnie zdanie.

4. Ściśnięte gardło:

1. ziewnij nie otwierając ust.

5. Drżenie rąk i nóg:

1. nie zaciskaj rąk, żeby opanować drżenie,
2. użyj tej energii w sposób pozytywny,
3. staraj się wykonać kilka szerokich i dość szybkich gestów.

6. Brak powietrza:

1. przestań mówić na chwilę,
2. nie patrz na słuchaczy,
3. weź głęboki oddech, aż do przepony,
4. powoli wypuść powietrze,
5. weź kolejny oddech,
6. podnieś głowę,
7. zacznij mówić.

7. Napięcie mięśni twarzy:

1. uśmiechaj się.

Źródło: Podręcznik trenera przygotowany w ramach projektu "Dobry trener NGO"