Chcesz w rozmowie i wystąpieniu publicznym wypaść profesjonalnie? Zapamiętaj te zasady!

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: sobota, 13, maj 2017 19:28
Dawid Kulpa
Odsłony: 1891

Portal *Business Insider* przygotował kilka cennych wskazówek dla wszystkich, którzy chcą w rozmowach i wystąpieniach publicznych wypaść kompetentnie i profesjonalnie.

Stój lub siedź z wyprostowanym kręgosłupem
W kontaktach z innymi istotny jest nie tylko przekaz słowny, ale i mowa ciała. Prosty, ale nie sztucznie sztywny kręgosłup dodaje pewności siebie.

Głowa do góry
Podniesiona głowa symbolizuje dumę i odwagę. Spuszczona może wskazywać porażkę. Broda nie może jednak być uniesiona zbyt wysoko, bo uzyskamy efekt zarozumialstwa.

Skup się na swoich słuchaczach
Obserwuj ludzi, do których mówisz, rejestruj ich reakcje. Staraj się nawiązywać kontakt wzrokowy, ale bez krępującego wpatrywania się w słuchaczy. Jeśli musisz korzystać z notatek, zerkaj na nie dyskretnie od czasu do czasu spoglądając na słuchające cię osoby.

Mów głośno
Osób, które mówią cicho i niewyraźnie, zwyczajnie nie chce się słuchać. Mów tak, by dobrze usłyszeli cię ludzie znajdujący się po drugiej stronie pomieszczenia. Staraj się, by twój głos nie przerodził się w krzyk.

Wzmacniaj słowa gestami
Używaj dłoni, rąk, by podkreślić ważne słowa w swojej wypowiedzi. Gesty powinny wypadać naturalnie, gestykulacja nie powinna być nadmierna i zbyt energiczna.

Zajmij odpowiednią pozycję
Przemawiając na stojąco, możesz od czasu do czasu przejść powoli z jednego punktu do drugiego np. w momencie, gdy prezentujesz nowy pomysł. Siedząc, pochyl się lekko do przodu, gdy chcesz szczególnie zaznaczyć jakiś fragment swojej wypowiedzi. Lekko zmień pozycję, gdy podejmujesz nowy wątek.

Odpowiednio dobieraj słowa
Staraj się unikać wytartych słów i skojarzeń, ale jednocześnie unikaj słów, które mogą być niezrozumiałe dla słuchaczy. Jeśli musisz ich użyć, wyjaśnij znaczenie. Wypowiadane zdania powinny być krótkie.

Mów ze zróżnicowaną prędkością
Monotonia „zabija" nawet najciekawsze wystąpienia. W niektórych momentach zwalniaj, a w innych podkręcaj prędkość mówienia.

Używaj przerw
Chwila ciszy przed powiedzeniem czegoś istotnego skupia uwagę słuchaczy i sprawia, że słuchają z jeszcze większym zainteresowaniem. Pauza nie powinna być jednak używana zbyt często, bo straci swój efekt.

Źródło: businessinsider.com.pl oraz metro.gazeta.pl

Phoca PDF