Kategoria: Styl życia
Opublikowano: niedziela, 27, sierpień 2017 13:26
Dawid Kulpa
Odsłony: 4690

Wystąpienia publiczne są nieodłączną częścią życia samorządowców. Jednak sztuka ta nie jest dla wszystkich łatwa. Na dobre wystąpienie publiczne składa się wiele czynników. Nie wystarczy wygłosić kilku mniej lub bardziej interesujących zdań i zadowolić się krótkimi brawami. Oczywiście, ważne jest to co mówimy, ale równie ważne jest to w jaki sposób mówimy i jak wyglądamy. Aby zaprezentować się jak najlepiej podczas każdego wystąpienia i zostać pozytywnie zapamiętanym, powinniśmy zwrócić uwagę na kilka ważnych aspektów.

Staranne przygotowanie to podstawa

Przygotowując się do wystąpienia powinniśmy odpowiedzieć sobie na trzy podstawowe pytania: Jaki jest cel naszego wystąpienia/przemówienia? Jaka jest jego najważniejsza teza? Kim jest odbiorca/do kogo będziemy przemawiać? Znając już cel, powinniśmy skupić się na treści, która musi być czytelna dla odbiorcy. Nasza przemowa powinna dzielić się na trzy części: wstęp, w którym wyjaśniamy temat wystąpienia/prezentacji i jasno formułujemy jego tezę, rozwinięcie, w którym przywołujemy konkretne argumenty uzasadniające tezę, oraz podsumowanie, w którym powtarzamy tezę i jeszcze raz przywołujemy najważniejsze argumenty na jej poparcie. Pamiętajmy o ramach czasowych, w których powinniśmy się zmieścić, toteż przygotowując przemówienie musimy określić przybliżony czas na realizację każdego punktu, który chcemy przedstawić. Zacznijmy mówić, a następnie okrójmy naszą wypowiedź tak, by mieściła się w czasie, pozostawiając jedynie kluczowe informacje.

Trening czyni mistrza

Z przygotowanym materiałem ćwiczmy jak najwięcej. Wyobrażajmy sobie, że występujemy – wizualizujmy z zamkniętymi oczami. Ćwiczmy przed lustrem, przed rodziną, przyjacielem (dobrze, gdy ktoś wychwyci błędy w naszym wystąpieniu – będziemy mieć czas na ich skorygowanie). Im mniejszym doświadczeniem dysponujemy, tym więcej, bardziej, lepiej powinniśmy się przygotować. Miejmy również na uwadze, że będąc w pełni do wszystkiego przygotowanym, będziemy się mniej stresować.

Przygotowując się do wystąpienia powinniśmy dopracować nie tylko treść naszej wypowiedzi ale i skupić się na mowie ciała oraz naszym ubiorze. Postawa ciała, ubiór oraz wygląd powinny budować nasz autorytet!

Mowa ciała działa

Podczas wystąpienia, w zależności od okoliczności możemy stać naprzeciwko widowni, stać przy mównicy, czy też siedzieć na fotelu (z lub bez stołu). Organizacja miejsca w bezpośredni sposób wpływa na dynamikę naszego przemówienia/prezentacji. Jeżeli stoimy, powinniśmy unikać bujania się, wiercenia oraz krzyżowania nóg. Nasza sylwetka podczas przemówienia powinna być wyprostowana, ramiona rozluźnione, nogi lekko rozstawione, przodem do słuchaczy, głowa wysoko, (wyprostowana sylwetka powoduje, że mówca jest postrzegany jako pewny siebie). Stojąc przy mównicy unikajmy opierania się o nią (zwłaszcza „wiszenia" na niej). Jeżeli siedzimy za stołem nie chowajmy rąk pod stół i absolutnie nie huśtajmy się na krześle. Jeżeli zaś chodzi o nasze ręce i gestykulację – najlepiej gdy jest spójna z wypowiadanymi słowami (możemy zatem wyliczać coś na palcach, pokazywać różne kształty, pokazywać że coś jest bliżej lub dalej, przed lub za nami, wyżej lub niżej). Ręce powinny obrazować to, o czym mówimy. Pamiętajmy jednak, że zbyt intensywna gestykulacja nie jest dobrze widziana. Niedopuszczalne jest również trzymanie rąk złączonych przed sobą. Ręce operują na wysokości klatki piersiowej. Unikajmy również wkładania rąk do kieszeni - europejska etykieta uważa ten gest za

Phoca PDF

lekceważący.

Mimika i kontakt wzrokowy

Pamiętajmy o mimice – emocje wyrażane za pomocą naszej twarzy (np. uśmiech) mogą wywołać w widowni pozytywne emocje. Ogólnie, wystrzegajmy się miny pokerzysty i noszenia ciemnych okularów. Często się uśmiechajmy, podnośmy brwi do góry, róbmy miny odpowiadające temu, o czym mówimy (oczywiście bez przesady). Dzięki tym zabiegom, nasze przemówienie stanie się barwniejsze i ciekawsze a uczestnicy jeszcze lepiej zrozumieją to, co mamy im do przekazania. Skupmy się również na kontakcie wzrokowym, wszak kontakt wzrokowy z całą publicznością to absolutna podstawa. Przede wszystkim nie wbijamy wzroku w ziemię ani w sufit. Starajmy się wodzić wzrokiem po całej publiczności. Według specjalistów w dziedzinie wystąpień publicznych powinniśmy utrzymywać kontakt wzrokowy z publiką, przynajmniej przez 70% naszego przemówienia/prezentacji. Z jedną osobą możemy utrzymać kontakt wzrokowy około 3 sekund.

Głos czyni cuda

Nasze struny głosowe to narzędzie, dzięki któremu podczas wystąpienia, możemy czynić cuda. Modulacja głosu, wyraźne argumentowanie, robinie pauz doda każdemu przemówieniu atrakcyjności (nie będzie dzięki temu monotonne i nudne). Przede wszystkim powinniśmy mówić wyraźnie, nie mówić zbyt szybko, stosować różną intonację głosu, aby akcentować różne części treści, stosować pauzy, aby wzmocnić przekaz – wykorzystywać różnorodność głosu płynnie i naturalnie. Starajmy się unikać mlaskania, chrząkania, przerywników typu: yyy, eee i świszczenia przy sz, (zwłaszcza, gdy mówimy przez mikrofon). Nagrywajmy nasze wypowiedzi/próby wystąpień na dyktafon, a później kilka razy przesłuchujmy. Wychwycimy dzięki temu błędy jakie popełniamy i zdążymy je skorygować. Pamiętajmy, że świadomość, iż nasz warsztat głosowy jest bez zarzutów spowoduje, że będziemy mieć poczucie panowania nad sytuacją, nad emocjami, co w rezultacie spowoduje zmniejszenie tremy.

Im bogatszy i bardziej precyzyjny język tym lepiej

O wysokiej kulturze mówcy świadczy nie tylko jego zachowanie podczas przemówienia (mowa ciała), ale także to, jak się wypowiada. Podczas wystąpień publicznych, ale i nie tylko, powinniśmy używać poprawnej polszczyzny. Staranny sposób formułowania myśli, czysta wymowa oraz dbałość o poprawność językową jest zawsze wysoko ceniona. Pamiętajmy, że poprawnie i płynnie wypowiadająca się osoba, bez problemu poradzi sobie z różnego rodzaju wystąpieniami (prezentacjami, poprowadzeniem szkolenia, przewodniczeniem naradom, zebraniom). Opanowanie sztuki operowania słowem i dobór słownictwa odpowiedniego do treści to istotne elementy naszego wizerunku.

Właściwy ubiór

Absolutnie nie zostawiajmy przypadkowi to, jak będziemy ubrani podczas wystąpienia. Nasz wygląd czy tego chcemy, czy nie – oddziałuje na innych, ważne więc, by działał na naszą korzyść. Nasze ubranie powinno być właściwie dobrane i dostosowane do okoliczności i poruszanego tematu. Unikajmy wszystkiego, co nadmiernie odwraca uwagę zebranych – zbyt ekstrawagancki ubiór, ze zbytecznymi ozdobami (duże kolczyki, przesadna biżuteria, łańcuchy itp.) oprócz tego że odciąga uwagę od treści, rozprasza słuchaczy, jest po prostu pretensjonalny. Zachowajmy umiar we wszystkich elementach stroju. Panie powinny zrezygnować ze strojów zbyt skąpych, przykrótkich spódniczek i sukienek bez ramion.

Phoca PDF

Panowie zaś powinni upewnić się, czy nogawki od spodni są wystarczająco długie i czy mają skarpetki w neutralnym (najlepiej ciemnym) odcieniu. Ogólnie, podczas (poważnych) wystąpień publicznych wskazane są ubrania klasyczne, bez ozdóbek i udziwnień w spokojnych odcieniach barw. Gustowny, maskujący niedoskonałości strój sprawi, że uczestnicy spotkania skoncentrują się na tym co mówimy, a nie na tym co mamy na sobie.

Panowanie nad emocjami

Sprawdzonym i jednym z najlepszych sposobów na panowanie nad emocjami podczas przemówienia jest jak najczęstsze występowanie przed publicznością. Oprócz tego, polecanym jest również pozytywne myślenie, myślenie życzeniowe o występie – wyobrażanie sobie, że nasza przemowa, prezentacja się udała (myślenie w kategoriach pozytywnych - czyli raczej o czekającym nas sukcesie, nie zaś o porażce). Nie powinniśmy budować katastroficznych scenariuszy tego, co może się wydarzyć – powinniśmy odganiać złe myśli. Nie zapominajmy również o kondycji fizycznej, która bezpośrednio wpływa na nasze samopoczucie – powinniśmy zadbać o to, aby w nocy przed wystąpieniem dobrze się wyspać.

Potknąć się jest rzeczą ludzką

Nawet wytrawnym politykom i doświadczonym mówcom zdarzają się różne wpadki, przeinaczenia, przejęzyczenia, niezgrabne metafory i niefortunne sformułowania podczas występów. Ważne jest to, jak się zachowamy po takiej wpadce. Jeżeli mogliśmy kogoś obrazić – powinniśmy niezwłocznie, szczerze przeprosić. Natomiast w przypadku śmiesznego przejęzyczenia możemy obróćmy sytuację w żart – pokażemy dzięki temu, że mamy dystans do tego co się przytrafiło i do samych siebie.

O czym jeszcze powinniśmy pamiętać i na co zwrócić szczególną uwagę?

Pamiętajmy:

- O ile mamy taką możliwość, przyjdźmy do miejsca naszego wystąpienia znacznie wcześniej (jeszcze przed słuchaczami) oswójmy się ze sceną i sprawdźmy działanie sprzętu (nagłośnienie, rzutniki, projektory itp.).
- Zwracajmy uwagę na wypowiadane przez nas słowa, wyrażenia, metafory lub anegdoty. Pamiętajmy, że określony fragment wypowiedzi, który pozbawiony zostanie szerszego kontekstu (i np. wykorzystany przez dziennikarza do podsumowania wystąpienia), może zmienić sens naszych słów.
- Zastosowanie kilku ćwiczeń oddechowych przed wystąpieniem, a także oddychanie przeponowe podczas przemówienia spowoduje osiągnięcie większego opanowania ciała i równowagi.
- Zwracajmy się wprost do słuchaczy, np. *„Jak Państwo widzą.”*
- Nie rozpoczynajmy przemówienia od zdań typu: *„Proszę państwa o wyrozumiałość: nie potrafię przemawiać.”*, czy też *„Mam nadzieję, że nie będzie tak źle.”* Wystąpienie warto rozpocząć zdaniem: *„Jest mi niezmiernie miło, że zostałem zaproszony na to spotkanie.”* lub *„Cieszy mnie możliwość wystąpienia przed państwem.”*
- Miejmy na uwadze, że szybkie tempo mówienia świadczy o małej pewności siebie (osobom, które przyspieszają tempo mówienia, wydaje się, że nie są warte poświęconego im czasu).
- Pamiętajmy, że wybrane pomoce wizualne muszą odpowiadać przekazywanej idei i publiczności oraz być pokazywane poprawnie, ze swobodą i pewnością siebie.
- Ograniczajmy używanie notatek.

Phoca PDF

- Odwołujmy się do słynnych cytatów, jeśli pasują do naszego tematu (podnosi to wiarygodność naszych wypowiedzi i zostaje w pamięci słuchacza).
- Odwołujmy się do swoich doświadczeń (kiedy odwołujemy się do własnych doświadczeń, mówimy z praktyki, a nie tylko z książek, publiczność to docenia).
- Nie przynudzajmy suchymi faktami. Ubarwiajmy swoje wypowiedzi (np. w formie ciekawostek).
- Przy dłuższych wystąpieniach przygotujmy sobie/poprośmy o szklankę z wodą.
- Powtarzajmy ważne informacje, parafrazujmy ważne wątki (*„innymi słowy”*, *„inaczej mówiąc”*).
- Miejmy na uwadze, że w komunikacji około 58% informacji przekazujemy kanałem niewerbalnym, 35% poprzez intonację, a tylko 7% słowami.
- Jeżeli nasze opinie spotkają się z krytyką któregoś ze słuchaczy, to przyjmijmy, że ma on prawo do posiadania poglądów innych niż nasze.
- Po wystąpieniu zostańmy chwilę na scenie, nie uciekajmy szybko na backstage, ukłońmy się i podziękujmy.
- Cały czas rozwijajmy umiejętności publicznego występowania.

Cytat, który warto zapamiętać…

„Zawsze, kiedy coś mówisz, mów krótko, a będą tego słuchać, mów jasno, a będą rozumieć, mów obrazowo, a zachowają to w pamięci”
Joseph Pulitzer

Znajomość tajników sztuki wystąpień publicznych jest jednym z głównych filarów sukcesu samorządowca. Im szybciej nauczymy się publicznie występować, tym szybciej będziemy zbierać żniwo swoich działań.

Phoca PDF