Sprawdzone sposoby na zmniejszenie tremy przed prezentacją

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 14, czerwiec 2019 23:17
Dawid Kulpa
Odsłony: 1550

Macie przed sobą wystąpienie publiczne? Strach przed wystąpieniem publicznym, czyli tzw. trema, dotyka większości ludzi. Co ciekawe, wraz ze wzrostem doświadczenia w tym zakresie, trema spada jedynie częściowo. Można jednak ten lęk zredukować. Jak? Eksperci portalu *InfoPraca.pl* prezentują 12 kroków, które z pewnością pomogą.

1. Uwierz, że Twoi odbiorcy chcą, abyś dobrze wypadł!

Słyszałeś o samospełniającym się proroctwie? Niekiedy sami swoim zachowaniem generujemy określone reakcje ze strony innych ludzi. Jeśli nastawisz się na porażkę, to wpadek będziesz mieć coraz więcej. A przecież twoim słuchaczom nie zależy na tym, by spotkanie było nieciekawe. Przychodzą na nie, bo chcą się czegoś dowiedzieć – chcą efektywnie i przyjemnie spędzić czas.

2. Zrozum, że wiesz więcej niż oni

Przygotowując prezentację, zgłębiłeś temat. Jeśli omawiasz wyniki analiz i raportów lub projektu, który prowadziłeś, to wiesz na ten temat wystarczająco dużo. Jeśli przygotowujesz prezentację dla klienta – znasz projekt na wylot. Pamiętaj, że wiesz więcej niż twoi słuchacze – masz przewagę.

3. Odwiedź miejsce swojego wystąpienia przynajmniej 10 minut wcześniej

Jeśli tylko masz możliwość, bądź nieco wcześniej w miejscu, w którym będziesz mieć prezentację. Oswój się z nim. Przejdź się po sali i zobacz, jak widać miejsce twojego wystąpienia z każdego punktu sali. Sprawdź sprzęt. To pozwoli ci zredukować napięcie.

4. Poznaj przynajmniej niektórych swoich słuchaczy

Jeśli przygotowujesz prezentacje dla kolegów z pracy sprawa jest ułatwiona – prawdopodobnie większość z nich znasz. Jeśli dla obcych ludzi, to przed prezentacją spróbuj przynajmniej kilku z nich poznać. Warto być wcześniej właśnie po to, by przywitać się z kilkoma osobami, wymienić uśmiechy i by potem móc – już w trakcie prezentacji – mieć na sali sojuszników. Jeśli masz trudność z ogarnięciem wzrokiem całości sali, za bardzo wstydzisz się patrzeć na wszystkich, mów do 2-3 osób, których poznałeś wcześniej. Patrz na nich w trakcie prezentacji.

5. Wybieraj tematy na których się znasz

Im mniej wiesz na temat, na który wygłaszasz prezentację, tym większą tremę będziesz odczuwał. Nie zgadzaj się na wygłaszanie prezentacji na tematy ci obce. A jeśli masz poczucie, że brakuje ci wiedzy, dokształć się. Wystąpienia publiczne są niezwykle edukacyjne – zwłaszcza dla tych, którzy je prowadzą.

6. Przygotuj główne przesłanie

W pierwszym slajdzie zrób podsumowanie tego, o czym chcesz powiedzieć. Zaprezentuj agendę, by uporządkować sobie i słuchaczom strukturę prezentacji. Jeśli zamierzasz zacząć od dowcipu, historyjki lub cytatu, to oczywiście możesz, ale opracuj główne przesłanie i pamiętaj o nim. Możesz napisać je sobie skrótowo na kartce i przykleić do monitora lub umieścić w komentarzu do slajdów, by zawsze mieć je przed oczami.

Phoca PDF

7. Zrób listę możliwych pytań

Przygotowując prezentację, zastanów się, jakie pytania do ciebie i tematu, który poruszyłeś mogą mieć słuchacze. Nie jesteś w stanie przygotować się na wszystkie, ale najważniejsze na pewno wyłapiesz. Przygotowując na nie odpowiedzi, poczujesz się pewniej ze swoją wiedzą. Pamiętaj też, że nie musisz być wszechwiedzący. Zawsze możesz powiedzieć, że sprawdzisz to, o co pyta słuchacz i wyślesz informację dodatkowo, np. mailem. Pamiętaj, że zawsze możesz wykorzystać prosty trick – jeśli ktoś zada pytanie z sali, które nie jest dla ciebie komfortowe, odbij piłeczkę w kierunku sali: „a jak państwo myślą?" – oczywiście nie zawsze da się tak zrobić, ale większość wystąpień daje taką możliwość. Takie pytanie do sali angażuje uczestników, tobie daje czas na zastanowienie się nad odpowiedzią a jednocześnie niekiedy jest rozwiązaniem problemu, bo ktoś z sali rzeczywiście może znać odpowiedź.

8. Zaplanuj wystąpienie

Najwięksi mówcy nie tylko ćwiczą prezentację przed lustrem, ale również mają jasny plan wystąpienia – np. w formie komentarzy na slajdach lub karteczek, które trzymają w dłoniach, i które przypominają im, o czym mają mówić. Przygotuj sobie takie karteczki. Dzięki temu osiągasz trzy cele: po pierwsze uczysz się prezentacji w trakcie jej przygotowywania, po drugie trzymając je zajmujesz czymś ręce i wydajesz się mniej zdenerwowany, po trzecie czujesz się bezpieczniej, mając plan przy sobie.

9. Zapomnij o sztywnych zasadach prezentacji

Nie trzymaj rąk w kieszeni, patrz na rozmówców, nie patrz na monitor, nie chodź za dużo, ale nie stój w miejscu, rzuć żartem na początek – takie zasady są nam wpajane na szkoleniach z wystąpień publicznych. Jeśli je przyswoiłeś, to świetnie. Jeśli jednak zasady sprawiają ci trudność, to się nimi nie przejmuj. Bądź sobą i skup się przede wszystkim na tym, co chcesz przekazać. Nie jesteś w stanie w trakcie sytuacji stresowej panować nad wszystkim (daj sobie do tego prawo). Koncentruj się zatem na tym, co najważniejsze: jasność przekazu i twoi słuchacze.

10. Nie mów, że jesteś zdenerwowany

Jedną z metod redukcji lęku, jaką wykorzystują niektórzy podczas prezentacji, jest powiedzenie widowni, że jest się zdenerwowanym. Nie rób tego! To, co tym osiągniesz, to skupienie uwagi wszystkich nie na tym co mówisz, ale na twoim zachowaniu. Będą szukać oznak twojego zdenerwowania. To tak samo, jakbyś powiedział komuś „mam dziś niedopasowane buty do paska" – 99 proc. osób nawet by tego nie zauważyło, gdybyś nie skierował ich uwagi na ten fakt.

11. Skupiaj się na słuchaczach

Patrz na swoich słuchaczy i wchodź z nimi w dialog – ożywisz ich i sprawisz, że prezentacja będzie interesująca. A tobie rozmowa również pozwoli zredukować lęk.

12. Wyobraź sobie czas po prezentacji

Prezentacja to zaledwie godzina lub dwie – po tym czasie pójdziesz na zasłużoną kawę, zjesz ciastko, które uzupełni poziom cukru i odpoczniesz. Będziesz zadowolony z wrażenia, jakie zrobiłeś. Pomyśl o tym przed prezentacją. Wyobraź sobie, co będziesz robić po, jak wolny będziesz się czuł i pamiętaj, że

Phoca PDF

tylko króciutka chwila dzieli cię od ulgi, jaką odczujesz po prezentacji. Niezależnie od tego, jak wypadniesz świat nadal będzie się kręcił.

Źródło: infopraca.pl

Phoca PDF