

Dobry trener. Rady dla początkujących i złote myśli

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 01, czerwiec 2013 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 2115

Urzędnik samorządowy często stawiany jest w sytuacji, w której musi zabrać głos na forum publicznym. Poniżej przedstawiamy kilka istotnych podstawowych rad i złotych myśli z jakich warto przed takim wystąpieniem skorzystać.

Rady dla początkujących

- Naucz się słuchać.
- Mów prostym językiem, dostosuj swój język do grupy odbiorców.
- Nie bierz do siebie uwag i zachowań uczestników.
- Nie angażuj się emocjonalnie w procesy zachodzące w grupie - stój z boku.
- Naucz się przyznawać do błędów lub niewiedzy w danej dziedzinie.
- Unikaj kontrowersyjnych tematów.
- Nie kłam.
- Mów zawsze pewnie i z uśmiechem.
- Słuchaj aktywnie, używaj komunikatu Ja.
- Dawaj informacje zwrotne.
- Komunikuj się werbalnie i niewerbalnie.
- Stosuj te techniki, o których będziesz mówił.
- Ćwicz przed lustrem. Nagraj swoje wystąpienie. Sprawdź po wysłuchaniu czy materiał dotarł do Ciebie.
- Wszystkie reguły i teorie, o których mówisz obrazuj przykładami.
- Pozwól na wyciąganie wniosków przez słuchaczy.

Złote myśli

- Bądź świadom własnych intencji, po co mówisz to, co mówisz.
- Bądź świadom własnego ciała i własnych uczuć.
- Mów precyzyjnie i na temat.
- Najpierw pomyśl, potem mów.
- Pamiętaj, że 90% treści to komunikacja niewerbalna.
- Wszystko jest komunikacją.
- O wartości komunikacji stanowi reakcja odbiorcy.
- Polacy nie gęsi i swój język mają.
- Słowo ma moc.
- Wiedzieć nie znaczy rozumieć - zawsze sprawdzaj czy grupa Cię rozumie.

Źródło: "Podręcznik trenera przygotowany w ramach projektu Dobry Trener NGO", J. Kwapisz, Warszawa, 2008