Zasady dobrej prezentacji

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: niedziela, 21, sierpień 2011 00:00
Tadeusz Narkun
Odsłony: 5593

Tym razem nie udało ci się tego uniknąć: wezwał cię starosta i poinformował, że za dwa tygodnie wystąpisz na Konwencie z prezentacją na temat sposobów radzenia sobie z aktywizacją zawodową. Nic nie pomogły wymówki, że jesteś młodym pracownikiem, że są lepsi od ciebie. Nic z tych rzeczy – według szefa to masz być ty! Wizja, że musisz wystąpić przed ludźmi, sprawia, że już teraz twoje serce bije szybciej, dłonie są wilgotne, odczuwasz suchość w gardle, a w głowie masz pustkę. Nie łatwo jest przemawiać przed większym zgromadzeniem ludzi! Ale nie bój się, wszystkiego można się nauczyć! Poniżej znajdziesz najważniejsze zasady dobrej prezentacji!

Nie improwizuj
Przygotowanie to droga do sukcesu. Jeżeli dobrze wiesz, co masz mówić, będziesz mniej zdenerwowany i łatwiej ci będzie stawić czoło ewentualnym sprzeciwom.

Nie zanudzaj publiczności
Wiele osób posiada genialne myśli, ale prezentuje je w nudny sposób. Do swojej prezentacji musisz tchnąć życie, używaj przykładów, obrazków i miej je przejrzyście uporządkowane.

Zapanuj nad tremą
Nie dopuść do tego, aby zabrakło ci powietrza: przed wystąpieniem przećwicz oddychanie. Wciągaj głęboko powietrze jedną dziurką, a wydmuchuj je drugą, w ten sposób odpowiednio dotlenisz mózg jeszcze przed prezentacją. Wykorzystaj oddychanie „brzuchem": w czasie wdechu napełnij brzuch powietrzem i połóż rękę na brzuchu. Wypij szklankę wody i uwierz w siebie. W ten sposób odprężysz się przed prezentacją.

Od razu przyciągnij uwagę zebranych
Po przedstawieniu się i wyjaśnieniu tematu wystąpienia, musisz od razu przyciągnąć uwagę słuchających. Zainteresuj ich czymś, co skupi uwagę słuchających na tobie. Użyj metafory, dobrego lub negatywnego przykładu.

Nie graj żadnej roli
Trema, nerwy i ciśnienie, które na ciebie wpływają, to czynniki, które mogą niebezpiecznie zmienić prezentację. Uważaj, aby nie grać żadnej roli, która do ciebie nie pasuje. Nie szokuj niezwykłym ubraniem i nie staraj się być za wszelką cenę dowcipny. Przede wszystkim musisz czuć się dobrze i być sobą.

Głos jest twoim narzędziem
W stresie ryzykujesz, że zamienisz się w maszynę, która wypowie całą prezentację, nie zmieniając ani razu tonu głosu. To duży błąd! Głos pomoże ci podkreślić określone fragmenty. Pamiętaj, aby dobrze wypowiadać słowa i przestrzegać pauz.

Kontroluj czas trwania prezentacji
Kolejną tajemnicą genialnych przemówień są momenty ciszy, o których początkujący często zapominają. Przerwa w mówieniu ma wielką moc: potrafi pokreślić dane aspekty i pobudzić ciekawość, podkreślić wartość mówcy. W chwili ciszy możesz przyjrzeć się słuchającym i zwrócić uwagę na to, czy są zainteresowani lub czy powinieneś nadal ich przekonywać.

Phoca PDF

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: niedziela, 21, sierpień 2011 00:00
Tadeusz Narkun
Odsłony: 5593

Używaj mowy niewerbalnej

Nie zapominaj o znaczeniu gestów i mimiki: prostym gestem ręki możesz potwierdzić lub sprzeciwić się wypowiedzianym słowom. Unikaj jednak teatralnych gestów, które mogą robić nienaturalne wrażenie. Dłonie powinny pozostać otwarte, a ramiona luźne, ręce wzdłuż ciała tak, aby mogły się naturalnie poruszać.

Obejmij ludzi spojrzeniem

Patrz na ludzi łagodnie, odniosą wrażenie, że się nimi interesujesz. Wystraszone lub znudzone spojrzenie może być zaraźliwe. Klasycznym błędem jest skoncentrowanie wzroku na jednym punkcie i patrzenie na niego przez cały czas trwania prezentacji. Jest to szkolny błąd początkującego, który ciągle potrzebuje akceptacji szefa. W uczestnikach prezentacji wywołuje nieprzyjemne uczucie, że asystują w rozmowie. Najlepiej patrzeć gdzieś daleko do tyłu.

Wykonaj to wszystko, a sukces będziesz miał murowany.

Na podstawie: ladiva.pl

Phoca PDF