

Javno nastopanje

Nastopanje pred publiko je za ogromno ljudi podobno najhujšim sanjam. Javno nastopanje je lahko prava nočna mora. A se ga da z nekoliko potrpežljivosti in vztrajnosti kar dobro naučiti. Redko kdo se rodi z zmožnostjo brezhibnega javnega nastopanja. V veliki meri je ta kvaliteta posledica trdega dela.

V današnjem svetu je pač tako, da se nikakor ne moremo izogniti nenehnemu predstavljanju raznih produktov ali storitev. Prav gotovo ste se že pojavili v situaciji, ko ste nekomu nekaj predstavili. Ne nazadnje, kadar greste na razgovor za službo, predstavite in v določeni meri prodajate tudi sebe. A veliko ljudi ima ob tem v želodcu slab občutek. Prepričan sem, da poznate občutek, ko ste na predstavitev odlično pripravljeni in vam je vse natančno znano, ne pričakujete nobenih presenečenj, občinstvo oziroma poslušalci komaj čakajo, da začnete, vas pa daje slab občutek, pritisk v želodcu, ki noče in noče izginiti.

Kako premagati neljuba presenečenja?

Največkrat do tega pride zaradi slabih izkušenj iz preteklosti. Potrebno se je zavedati, da presenečenj nikakor ni možno povsem izključiti, obstaja pa velika verjetnost, da le-te govornika povsem vržejo s tira. Seveda pa to ni nujno, saj na svetu najverjetneje ni človeka, ki pred novimi stvarmi ne bi imel vsaj kančka spoštovanja ali strahu. Da bi se temu izognili, vam bomo v naslednjih vrsticah skušali predstaviti nekaj uporabnih nasvetov, ki vam bodo prav gotovo olajšali naslednji nastop pred občinstvom.

Kako se pripravljate?

Povsem razumljivo je, da priprava traja mnogo dlje kot sam nastop oziroma prezentacija. Ne pozabite. Pravočasno je potrebno pričeti s pripravami. Celoten govor si zapišite in ga večkrat pregledajte. Vedno se lahko pojavi kakšna napaka ali stavek, ki ga je bolje preoblikovati. Ko to storite, začnite z učenjem predstavljanja. Postavite se pred ogledalo in se opazujte. Verjemite, opazili boste veliko kretenj in obraznih mimik, ki jih boste želeli spremeniti. Naučite se napisano tekoče predstaviti. Razume se, da je potrebno govor znati na pamet. Seveda pa nič ni narobe, če med prezentacijo kdaj pa kdaj pogledate zapiske. Včasih kratki, nekajsekundni odmori delujejo prav poživljajoče. Večer pred nastopom si vzemite prosto. Spanje namreč krepi živce. Pred spanjem si skuhajte skodelico čaja, ki vas bo pomiril. Izogibajte se pitju alkohola. Le-ta popolnoma zmede človeški živčni sistem, kar ima za posledico motnje med spanjem, v ekstremnih primerih pa povzroči celo budnost.

Kako se obleči?

Najpomembneje je to, kako se v obleki počutite. Vse, kar vam ne ustreza najbolj, kar takoj črtajte in se ne ukvarjajte z nepotrebnim razmišljanjem. Obleka, ki jo izberete, mora biti vaša najljubša, obenem pa morate paziti, da slučajno ni preveč opazna ali celo kričeča. Kot takšna lahko kaj hitro preusmeri misli poslušalcev od vašega govora na vas, tega pa si prav gotovo ne želite.

Ste pomislili na osvežilno pijačo?

Nikoli ne pozabite, da si morate pred pričetkom govora priskrbeti dovolj osvežilne pijače. Veliko govorjenja v kombinaciji z vročim zrakom in dvorano, polno ljudi, povzroči žejo in nenehno suha usta. Verjetno ste že poskusili govoriti s suhimi usti. In verjetno veste, da vam ni preveč dobro uspevalo. Svetujemo vam, da že pred pričetkom poskrbite, da boste imeli na doseg rok kakšno brezalkoholno osvežilno pijačo. Izogibajte se mineralni vodi, najbolje bi bilo, da se odločite za navadno vodo ali sadni sok z vitamini.

Motnje se vedno pojavljajo ...

Lahko bi že kar rekli, da so sestavni del govorov in predstavitev. Vedno kdo zamudi, udeleženci povzročajo najrazličnejše šume, včasih se začnejo kar pogovarjati. Vendar pa to ne more biti razlog za vznemirjenje. Ostanite sproščeni in prijazni. Ne ozirajte se na takšne motnje in enostavno nadaljujte s svojim govorom. Če se vam zazdi, da so motnje že prešle stopnjo okusa, govor prekinite in poslušalce nadvse prijazno opomnite, da so tukaj, ker so vas želeli poslušati. V večini primerov se poslušalci kaj hitro umirijo.

Le zakaj me ne poslušajo?

Nemirno občinstvo ima za svojo nemirnost številne vzroke. V prostorih, v katerih se zbere večje število ljudi, kaj hitro pride do višje temperature. "Zmagovalna kombinacija" pa se pojavi, kadar je dvorana, v kateri predavate, obrnjena proti soncu, ki sije naravnost vanjo. Težko boste našli govorca, ki bi znal tudi v takšnem primeru obdržati popolno koncentracijo poslušalcev. A najhujše je to, da vi kot govorec to težko opazite. Kadar je občinstvo nemirno, vprašajte, kaj je vzrok. Poskrbite, da se težava odpravi, še preden nadaljujete. Le tako boste dosegli, da bodo poslušalci pozorni predvsem na vas.

Vprašanja, vprašanja ...

Ob vsaki predstavitvi se pojavijo vprašanja. Sami se odločite, kaj vam bolj ustreza. Poslušalcem lahko dovolite, da vas sprašujejo med samim govorom ali pa jih že pred pričetkom pozovite, naj vprašanja pripravijo za konec. Če boste poslušalcem dovolili, da vas sprašujejo že med predstavitvijo, se lahko pojavijo tudi kakšne dodatne zanimive teme, a obstaja možnost, da povsem zaidete z glavne teme. Odločitev je načeloma vaša. Lahko pa se pri vprašanjih dogodi tudi to, da vas nekdo povpraša o stvari, ki ste jo pravkar opisali. Kljub temu poskusite ponovno, nadvse prijazno in na kratko ponoviti, kar ste že povedali. Če boste to odklonili v stilu To sem pravkar povedal, lahko pričakujete, da boste pri marsikom dobili kakšno negativno točko in se boste po nepotrebnem pokazali v negativni luči. A še preden začnete s ponovno razlago, se prepričajte, če ste razumeli vprašanje. Kaj hitro se lahko zgodi, da je prišlo do nesporazuma.

Koliko še do konca?

Povsem normalno je, da ljudje pred koncem predavanja začnejo odhajati. Marsikdo ima kak drug termin, prav gotovo se najdejo tudi takšni, ki se jim ne ljubi več, pa takšni, ki so tam samo zato, ker morajo biti in tako naprej. Takšne stvari je potrebno predvideti. Dejstvo namreč je, da proti koncu ni več prave koncentracije. Vendar se tega ne ustrašite. Razložite poslušalcem, kaj jih še čaka, kaj bodo od tega imeli in kdaj boste predvidoma končali. V skrajnem primeru jim lahko daste možnost, da predstavitev zapustijo ali počakajo na konec. Najverjetneje bodo odšli le tisti, ki jih vi in vaše predavanje ne zanimata, vi pa boste lahko nadaljevali. Seveda ne upamo pomisliti, kaj bi



t.: +386 1 513 57 00
f.: +386 1 513 57 29
080 1 DELO (080 1 3356)
e.: podpora@mojedelo.com
www.mojedelo.com

ID št. za DDV: SI23632640
Št. vp.: 4353535
Št. vložka: 1/38546/00
TRR SKB: SI56 0317 0100 0205 768
TRR BACA: SI56 2900 0005 5284 425

bilo, če vaše predavanje zapustijo vsi ... Če veste, da bo vaša predstavitev trajala dolgo, je najbolje, da pripravite kakšen odmor.

Rok Huber za Mojedelo.com