

Če delaš sproti, si na boljši poti!
Greš stavit?

e-stave.com

Uporabite
dijake

NOV. ŠTUDIJA

Tema bo še posebej pomembna zate v mesecu novembru

NASTOP V PREDAVALNICI

Nekateri smo bolj »rojeni« za nastopanje, drugi manj, a to ne pomeni, da vaš nastop ne more biti izvrsten. Javnega nastopanja se lahko priučite.

DOBRO PRIPRAVITE VSEBINO

Vaša predstavitev temelji na seminarški oz. projektni nalogi, ki ste jo že pripravili in morda tudi oddali profesorju v pregled. Torej sama vsebina ne bi smela biti prevelik izziv, je pa pomembno, da jo spravite v obliko, ki bo razumljiva tudi drugim. Poskrbite za prepričljiv uvod in jasno prikažite pregled poglavij oz. tematik, ki so zajete v nalogi. Če je naloga obsežna, verjetno ne boste vsega podrobno predstavili, zato je pomembno, da **poveste, na kaj se boste osredotočili**. Ne pozabite na zaključek, v katerem boste kratko in jedrnatno obnovili, kaj ste dognali. Zaključek je čas, ko lahko še dodatno vključite poslušalce in jim daste možnost vprašanj, **na koncu pa z enim jasnim stavkom samozavestno zaključite svoj nastop**.

POSKRIBITE ZA PRIPOMOČKE

Pripravite si, kar potrebujete, saj bo manj možnosti za improvizacijo in spodrsiljaje. Premislite, katere od naslednjih pripomočkov potrebujete:

- načrt in vsebino predstavitve na papirju,
- računalnik, USB ključ s predstavitvijo (za vsak primer si vse pošljite tudi na e-mail),
- zvočnike za morebiten audio/video zapis,
- izvode povzetka oz. gradiva za poslušalce,
- (čisto) tablo ali stojalo z listi in pisala,
- projektor,
- vodo.

Idealno je, da lahko predstavitev izpeljete tudi, če se zgodi kaj nepredvidenega, zato je prva alineja zelo pomembna. Pripravite si načrt in vsebino razdelite na sklope, ki jih obvladate tudi brez pomoči računalnika in drugih naprav.

OBVLADAJTE TREMO IN NASTOPITE SUVERENO

Tudi na ta del predstavitve se lahko pripravite in učinke treme (zardelost, jecljanje, tresavica rok, potenje ...) omilite. Prvi korak je, da ste na predstavitev dobro pripravljeni vsebinsko, a vzemite si čas tudi za psihološko pripravo. Obstaja več načinov, kako umiriti misli pred samim nastopom, npr. **počasno globoko dihanje** (umaknite se nekam, kjer ni nikogar in vam ne bo nerodno), **pitje zeliščnih čajev s pomirjevalnim učinkom (npr. metin)** ali **ponavljanje pozitivnih afirmacij**, trditev, ki nas spodbudijo in prepričajo v to, da bo nastop tekkel kot po maslu (npr. »Sem samozavesten/-a. Moja predstavitev je odlična. Govorim jasno, razločno in zanimivo. Poslušalci so navdušeni.« ali enostavno »Vse je v redu.«) pri tem je pomembno, da uporabljamo sedanji čas in se izognemo nikalniciam.

Saša Einsiedler predlaga tudi učinkovito vajo, imenovano »sezuti pancarjki«. Če smučate in si ob koncu dneva sezujete pancarje, čutite olajšanje in sproščenost. Ko imamo tremo je naše telo kot ujetu stopalo v pancarju, zato lahko to stanje izkoristimo tako, da še bolj stisnemo mišice v telesu in se potem počasi sprostimo. Ob tem naredimo globok vdih in izdih. Takoj se boste počutili bolje.

Na dobro počutje v takih trenutkih sicer vpliva tudi **splošen življenjski slog**. V svoje življenje vključite aerobno in anaerobno vadbo, zdravo prehrano in dovolj spanja. Urite svoj um na **pozitivno razmišljanje** v vsakodnevnih situacijah in pozitiven pristop boste lažje prenesli na področje nastopanja pred skupino. Če se vam zdi, da vam trema nagaia bolj kot drugim, se pozanimajte, kje v vaši bližini se lahko udeležite delavnice za nastopanje ali se pridružite kateri od skupin za sproščanje oz. vadbi, ki zajema tako telo kot duha (npr. joga ali spletni program Javno nastopanje za študente in dijakke).

»Pred nastopom ne obtežite želodca s težko hrano, bolje je, da ste malo lačni kot preveč siti. Pojejte banano ali dve, po nastopu pa si privoščite kaj več,« še svetuje strokovnjakinja za javno nastopanje. Pri nastopanju ne pozabite na telo – **stojte pokončno, vzravna- no, uporabljajte kretnje rok in mimiko obraza**. Ne stojte kot kip, vaša prisotnost naj izžareva prijetno energijo, gibajte se naravno. Govorite dovolj glasno, da vas slišijo v zadnji vrsti, uporabljajte dinamiko in različne hitrosti govora, odmore. Ne gledajte resnost svoje naloge, se lahko nasmehnete. Načeloma pa velja, da pred več ljudmi govorimo nekoliko počasneje, kot sicer.

KAKO DO POZORNOSTI POSLUŠALCEV IN KAKO JO ODRŽATI

- Na začetku predstavitve imate le nekaj sekund, da prepričate poslušalce, da vas bodo poslušali. Pripravite si uvodni nagovor, ki ga povejte jasno, glasno, samozavestno. Saša Einsiedler pravi, da boste najbolj prepričljivi, če boste v svoj nastop, **predvsem v uvod, vključili konkreten primer, zgodbo**, saj na ta način damo poslušalcem slutiti, da bo naš nastop tudi v nadaljevanju zanimiv. Vključite vprašanje, ki bo poslušalce presenetilo in jih spodbudilo k razmišljanju.
- **Ne berite**. To ne pomeni, da se morate vse naučiti na pamet, ampak morate vsebino razumeti in jo znati sami razložiti. Predstavitev naj bo jasna, z malo besedila, pisava naj bo dovolj velika na svetli podlagi. Poslušalce lahko prosite, da preberejo morebiten citat ali definicijo, sicer pa se izogibajte dolgim povedim na prosojnicah. Uporabljajte slike.
- **Spodbujajte poslušalce k sodelovanju**, vprašajte jih, ali razumejo, ali se jim zdi smiselno, ali se strinjajo. Vedno počakajte odgovor, po potrebi ponovite vprašanje, vseeno pa omejite debato, da ne boste zašli. Vi vodite.
- **Presenetite**. Ko se vam zazdi, da izgubljate pozornost, uporabite plosk, lahčen udarec po mizi, tabli in se premaknite na drugo stran.
- Poskrbite, da bodo **poslušalci uporabljali različna čutila** – pomagajte si s slikovnim, slušnim gradivom ter prinesite kaj, kar lahko primejo v roke.

IZKORISTITE TABLO, STOJALO Z LISTI

Pišite po tabli, rišite, skicirajte. Zapišite ključne besede (namesto, da jih vse vključite na prosojnice). Ne hitite – ko boste s hrbtom zakrivali tablo, se bodo navzoči spraševali, kaj prihaja in boste imeli več pozornosti. S premikanjem do table in nazaj bo predstavitev tudi bolj razgibana.

Vira: <http://sacsaensiedler.si/javno-nastopanje-brezplačna-videoserija/>, www.presentationexpert.com/spark-a-fire-5-tips-to-grab-and-hold-audience-attention.