

Umetnost javnega nastopanja



„Na svetu sta le dve vrsti govorcev.

1. živčni in 2. lažnivci.“ ~ Mark Twain

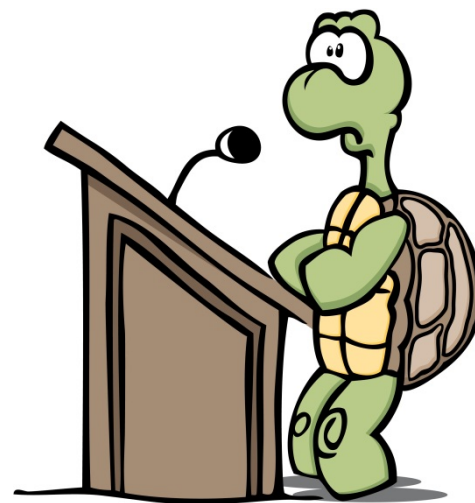
Dan I.

- Pomen neverbalnega sporočanja
- Priprava na javni nastop
- Soočanje s tremo (teorija in praksa)
- Lastnosti dobrega govorca

Dan II.

- Vrste javnega nastopanja
- Priprava govora
- Kako sestaviti navdihujoč govor?
- (Vizualni) pripomočki
- Odnos do občinstva

- **7% verbalni del sporočila - besede**
- **38% glas in zvočna podoba**
- **55% govorica telesa**



Uporabimo neverbalno sporočanje

- Glas in zvočna podoba govora
- Govorica telesa: mimika, gestika in proksemika
- Del govornice telesa je nezaveden (premiki oči, nezavedno ščitenje telesa, prestopanje, ...)
- Drža telesa
- Zunanji videz (obleka, nakit, vonj)
- Prisotnost v prostoru

Telesna priprava je enakovredna vsebinski



- Pomen dihanja
- Uporaba prepone
- Ogrevanje telesa
- Ogrevanje govornega aparata

Ozavestimo in ukrotimo tremo

Telesni odziv na stres se lahko kaže v:

- pospešenem utripu srca
- pospešenem dihanju
- povečanem potenju
- povečanih zenicah
- mišični napetosti
- hladnih dlaneh in stopalih
- prebavnih motnjah
- tresenju



Spremenimo negativni psihični odziv v pozitivnega



Stres doživljamo negativno



Stres doživljamo pozitivno

Kako se soočiti s tremo? - predpriprava

- Dobro obvladati vsebino predstavitve in imeti kaj povedati (skrbna priprava)
- Vaditi nastop, predvsem začetek
- Udobna in primerna obleka
- Lasten stil
- (Avdiovizualni) pripomočki
- Vizualizacija uspeha
- Pred predstavitvijo vedno preveriti funkcioniranje naprav
- Spoznati poslušalce



Kako se soočiti s tremo? – na odru

- Nervozno energijo v navdušenje
- Sproščen začetek govora
- Pogled v oči = dragocena vez
- Brez opravičevanja
- Fokus na sporočilo in občinstvo
- Živčnost se občuti hujše, kot je videti
- Ne gre zate, važno je sporočilo

Lastnosti dobrega govorca

- Ima jasen namen sporočanja
- Dobro se pripravi
- Ljudje ga upoštevajo kot osebnost
- Samozavesten je, zaupa sam vase
- Je prepričljiv in iskren
- Smotrno uporablja vsa izrazna sredstva (čustva, vizualne elemente, glasovne elemente, telo, ...)
- Kaže navdušenost nad tematiko (neverjetno, edinstveno, čudovito, ...)



“Življenje se krči in razteza v skladu z našim pogumom.” ~ Anais Nin

Vaja dela mojstra!

Umetnost javnega nastopanja



„Na svetu sta le dve vrsti govorcev.

1. živčni in 2. lažnivci.“ ~ Mark Twain

Nastop prilagodimo kanalu sporočanja

- Pred občinstvom v prostoru
 - Pred kamero
 - Pred radijskim mikrofonom
-
- Možnosti interakcije z občinstvom
 - Uporaba glasu, mimike, gestike, proksimike



Kako uspešno podati VSEBINO govora

- Jasen NAMEN sporočanja
- Osredotočenje na bistvo
- Čim manj absolutnih „resnic“ in posploševanja
- Navajanje citatov, statistik, strokovnjakov
- Podpreš trditev s podrobnostjo, primerom
- Ključne točke, shema, alineje, miselni vzorec, scenarij

- Vključimo čustva - navdihujoč govor
- Anekdote, zgodbice
- Uporaba vizualnega gradiva
- Smiselna uporaba časa, pavze
- Ciljna javnost, naslovnik
- Verjemi v svoje sporočilo



Postopek priprave govora

- Razjasnimo namen:
 - a. Informiranje
 - b. Vplivanje

- Ciljna javnost
- Tridelna zgradba: ***uvodni, osrednji in zaključni del***
- Nihanje pozornosti poslušalcev
- Priprava gradiva
- Scenarij predstavitve
- Poskusni nastop

Dobro se pripravimo na izvedbo govora

- Branje / govor
- Kartice s ključnimi točkami
- Miselni vzorec
- Tabla
- Power Point prezentacija



Power point prezentacija

- Dobro vidna
- Preprosta
- Barvita
- Vsebini primerna
- Sporočilni naslovi
- Alineje namesto stavkov
- Ne beri s prezentacije!
- Prilagajaj



Navdihujoč govor popelje na čustveno potovanje

- Namen je vplivanje
- (Osebne) zgodbe
- Uporabimo glagole premikanja
- Dotakne se srca, navdihne, opogumi
- Empatija občinstva

- Izziv, da drugače pogledamo na situacijo
- Pozitivna vizija
- „Practice what you preach“



5 ključnih elementov navdihujočega govora

1. Prikaz problema + kredibilnost govorca
2. Utrditev potrebe po razrešitvi (neg. scenariji)
3. Usmeritev ali razrešitev
4. Čustva (navdušenje, strast, doživetost)
5. Spodbuda k akciji, opogumljanje

Sestava navdihujočega govora

- Začetek (ice-breaker, pritegne pozornost)
- Uvodna predstavitev tematike
- Vzpostavitev kredibilnosti
- Izpostavljanje problema
- Rešitve in usmeritev
- Alternativni scenariji
- Potrditev
- Udarni zaključek



Odnos do občinstva

- Preveri svoj odnos (vzvišenost, resnost, sproščenost)
- Bodi prilagodljiv potrebam občinstva
- Bodi všečen, a stoj za svojim sporočilom
- Doživljaj, vizualiziraj
- Empatija
- Resnicoljubnost, odkritost, govorjenje iz sebe

- Odprtost do novih idej in komentarjev občinstva
- Ne jemlji se preveč resno
- Smeh, odzivnost, sodelovanje
- Spoštljivost, taktnost
- Medkulturno komuniciranje (upoštevamo kulturne razlike glede obnašanja, pozdravljanja, uporabe barv itd.)

Izvedba – vrh ledene gore

- Prihod
- Pozabimo na opravičevanje
- Odpravimo mašila (emm, eee, uuu, ne, torej, ...)
- Stik s poslušalci
- Jasna izgovorjava



- Primerna glasnost in hitrost
- Mimika, gestika, proksemika
- Vprašanja
- Nadzor nad časom
- Zaključek



Prvi vtis je odločilen, zadnji ostane

STUDIO ZNANJA

- Ustvarjalna celostna komunikacija
- Nastop pred kamero

DARILO: 15% popust

- e-učilnica STUDIA ZNANJA: <http://www.s12.si/studio-znanja/sz-javno-nastopanje-januar-2013>