

Javni nastup

Zašto je važan javni nastup?!

Nezavisno od toga kojim se poslom bavite, kvalitetna komunikacija i samouveren nastup, preduslov su za poslovne uspehe. Javni nastup je veština koja se vežba i usavršava, a neophodna nam je za razvoj karijere, društveni život i lični razvoj.

Da li ste znali da?

Oni koji imaju strah od javnog nastupa zarađuju čak 10% manje plate od osoba koje nemaju ovaj strah.

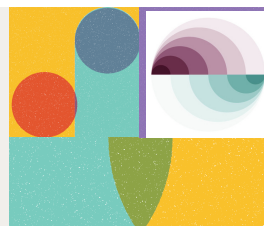
- **Strah od javnog nastupa smanjuje šansu za unapređenje na menadžerske pozicije za 15%**

Studije sugerišu da su efikasne prezentacije 38% vašeg glasa, 55% neverbalne komunikacije i samo 7% vašeg sadržaja. To znači da morate provesti još više vremena vežbajući način na koji prezentujete, nego što ste proveli vremena sastavljajući sadržaj.

Zapamtite: Dobar govornik se ne rađa, već postaje.



Javni nastup je veština
koja se uči i usavršava



Prevazilaženje straha od javnog nastupa

Trema pred javni nastup je potpuno prirodna i normalna. Sa druge strane strah je osećanje koje nas delimično ili potpuno blokira da iskažemo svoj pun potencijal i zato ga treba transformisati. U korenu straha od javnog nastupa stoji sklonost ka katastrofiziranju. Ukoliko osećate zaista veliku tremu za početak je važno da napravite ABC šemu po principima kognitivno bihevioralne tehnike, koja se

između ostalog pokazala veoma efikasnom u upravljanju tremom. Za našu sledeću vežbu trebaće vam papir i olovka. Dajte sebi vremena i nejmote žuriti sa pravljenjem ABC šeme jer je jako važno da budete detaljni i vrlo iskreni prema sebi.

A je aktivirajući događaj, u ovom slučaju javni nastup.

B su vaše misli o javnom nastupu. Bitno je da ovde napišete sve misli koje vam dolaze kada zamislite sebe pred publikom ili kamerama.

C su vaša osećanja i telesene senzacije koje imate kada mislite o javnom nastupu. Bilo da su u pitanju stid, strah, crvenilo obraza, detaljno opišite pod C, sva osećanja koja bi mogla da vas preplave kada izadjete pred publiku ili kamere. ABC šema nam je jako važna jer nam pomaže da shvatimo na koji način naše misli o javnom nastupu (poput ja ne mogu to, šta ako se onesvestim, jednostavno nisam rođen za javni nastup,) utiču na to kako se osećamo (recimo uplašeno, posramljeno, nesigurno) i koje telesne senzacije proizilaze iz toga (crvenilo obraza, drhtanje ruku ili glasa). Da bi smo naučili da upravljamo našim emocijama na funkcionalan način neophodno je da promenimo negativne misli koje imamo o javnom nastupu. U osnovi mehanizma koji pokreće osećanja straha nalaze se pogrešeni obrasci razmišljanja kojih često nismo ni svesni.

Na prvom mestu to je perfekcionizam

To je kada imamo ideju da stvari moraju biti onakve kako smo ih mi zacrtali:

Moram da iskontrolišem tremu kad pričam

Ne smeju da vide moju nervozu.

Moram da budem savršen u svom izlaganju

Racionalna misao bi bila – Želim ali znam da ne moram!

Druga grupa negativnih misli proizilazi iz katastrofiziranja

Ideja da su stvari užasne i katastrofične onda kada su realno samo loše:

Užasno je ako se zbunim za vreme javnog nastupa.

Užasno je kada me neko prekida!

Racionalna misao bi bila– loše je ali nije užasno

Treće mesto zauzima niska tolerancija prema frustraciji

Ideja da su prepreke i teškoće na putu ka ostvarenju naših ciljeva nepodnošljive:

Ne mogu da podnesem nervozu uoči javnog nastupa. Ne mogu da podnesem kritiku.

Ne mogu da podnesem nezgodna pitanja.

Racionalna misao bi bila – Čim podnosim znači da mogu da podnesem!

Na četvrtom mestu nalazi se globalno vrednovanje sebe

Globalno vednovanje sebe proizilazi iz ideje da se čitava naša vrednost ili kompetencija može odrediti na osnovu jednog uspeha ili neuspeha:

Da li se prepoznajete u nekoj od sledećih izjava?

Ako su loše procenili prezentaciju znači da sam nesposoban/nesposobna.

Ako nisam dovoljno ubedljiv u prezentovanju to znači da sam loš prezenter.

Ovo su naravno iracionalne misli, racionalna misao bi bila – Kada radim loše, ne znači da sam loš!

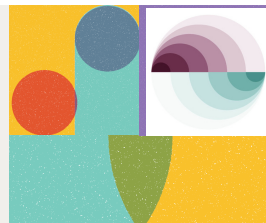
Nikada nemojte potcenjivati sopstvene kapacitete! Svaki put kada vam se javi iracionalna misao o javnom nastupu koja u vama stvara strah pokušajte da je vodeći se ovim mehanizmima zamenite racionalnim mislima. Na ovaj način stvarate utabani put za svaki vaš sledeći javni nastup.

Veza između naših misli i disanja

Kada imate stresne misli, vaš nervni sistem pali drevne odgovore bori se ili beži. Vaše disanje postaje plitko i brzo, prvenstveno dišete iz prsa, a ne donjeg dela pluća. Zbog toga često osećamo kratak dah kada se nadjemo u stresnim situacijama. Istovremeno, telo proizvodi spoj hormona kao što su kortizol i adrenalin koji povećavaju krvni pritisak i ubrzavaju otkucaje srca. Pomoću dubokog disanja možete zaustaviti taj proces i odmah stvoriti osećaj mira u telu i umu. Kada dišete duboko i sporo aktivirate parasimpatički nervni sistem koji zaustavlja stres u vašem telu, usporava otkucaje srca, snižava krvni pritisak i umiruje Vas.



Duboko disanje zaustavlja stres u vašem telu, usporava otkucaje srca, snižava krvni pritisak i umiruje Vas



Tehnika 54321

Izuzetno delotvorna tehnika za prevazilaženje treme je tehnika 54321 koja se lako pamti i primenjuje u kriznim momentima. Ova tehnika pokazala se veoma efikasnom kod osoba koje pate od napada panike jer pomaže da se vrate u realnost, oslanjajući se na svojih pet čula - vid, sluh, dodir, miris i ukus.

Dakle ukoliko vam se desi da vas preplavi panika pred javni nastup:

Dobro pogledajte prostor oko sebe, duboko udahnite a potom pokušajte da nabrojite:

5 stvari koje možete da vidite: vaše ruke, biljku na stolu, lampu, utičnicu na zidu, zelenu zavesu

4 stvari koje možete fizički da osetite: vaše noge na zemlji, olovku u ruci, mikrofon, rukav sako...

3 stvari koje možete da čujete: glasove ljudi, zvuk mobilnog telefona, vaš dah...

2 stvari koje možete da namirišete poput mirisa parfema ili osveživača vazduha u prostoru

1 stvar koju možete da okusite. Možete da uzmete zalogaj nečega, ili da se zapitate kakav ukus već imate u ustima. Da li je to ukus bombone ili možda kafe koju ste pili.

Na ovaj način preusmerićete fokus na trenutna zbivanja i odvrćete pažnju sa negativnih misli koje vam uzrokuju osećaj teskobe.

Koncipiranje sadržaja

Za uspešan javni nastup važna su 3 elementa: publika, priprema i način prezentovanja. Prilikom analiziranja profila publike, zapitajte se:

- Koliko će osoba prisustvovati? (Odgovor na ovo pitanje može da diktira posebne potrebe, na primer, da li će vam trebati mikrofon ili ne)
- Koliko moja publika već zna o ovoj temi?
- Šta da im kažem što već ne znaju?
- Kolika je prosečna starost publike?
- Koji je njihov nivo obrazovanja?

Kada odredite profil publike to će Vam pomoći da prilagodite stil komunikacije. Na primer, stručnoj publici ćete se obraćati na jedan način i sa stručnim sadržajem, mlađoj publici ćete moći da pristupite možda neformalnije. U svakom slučaju, poruke tako koncipirajte da mogu da budu zapamćene i imajte na umu da publika može da upamti samo ograničen broj ključnih poruka. Vaša prezentacija takođe treba da bude jasna, dobro struktuirana, isplanirana i da ima logičan početak, sredinu i kraj.