



Kreativni nasvet

Osnove dobrega javnega nastopanja

Pomembno je, da poznate osnovne skrivnosti dobrega in učinkovitega javnega nastopanja.

Andreja Jernejčič, direktorica podjetja za piar, komuniciranje, treninge javnega nastopanja in izobraževanja Lin&Nil



Poznate odgovor na vprašanje za milijon dolarjev?

Vodje v dandanašnjem času nenehno nastopajo – na sestankih, nadzornih svetih, pri klientih, na konferencah in tudi v različnih medijih. Občinstvo je od primera do primera različno. Če vodje niso večše javnega nastopanja, lahko naredijo več napak, ki jih sicer ne bi, zato je še toliko bolj pomembno poznati osnovne skrivnosti dobrega in učinkovitega javnega nastopanja. Na ta način dosežemo samozavesten nastop. Celovit javni nastop dobimo z dobro predpravo, jasnim in dinamičnim govorom in s sledenjem neverbalne komunikacije.

Bistvo dajte na začetek

Bistvo je, da znate povedati in prepričati v minuti. Ključna stvar se vedno pove na začetku, vsekakor pa je pomembna ustrežna izbira besed in na kakšen način jih povemo. Na tem mestu je predprava še kako vidna. Sami veste, da če dobro poznate temo, je vaš nastop še bolj samozavesten, vaša drža je drugačna, vaš glas je bolj jase, predvsem pa ste bolj prepričljivi v vsebini. Pomemben je dinamičen, razločen in jase govor. A tudi če nekomu svetujemo, da govori na tak način, ni rečeno, da bo to nato tudi znal. »Uganko« jasnosti dosežemo z odpiranjem ust, s smiselnim poudarjanjem besed in premori. Bodite pozorni tudi na pokončno držo, očesni stik s sodelujočimi, uporabo rok in prijaznost oz. toplino na vašem obrazu.

Najprej vas vidijo, šele nato slišijo

Neverbalna komunikacija je zelo pomembna in je nepogrešljiv del našega komuniciranja z drugimi. Vaš vtis pri slušateljih predstavlja 55 odstotkov, glas 38 odstotkov, le 7 odstotkov pa vsebina. To sicer ne pomeni, da je vsebina »vredna« le 7 odstotkov, ampak se kaže skozi vtis in glas. Pri nastopu vas poslušalci najprej vidijo, šele nato slišijo. Oči so orožje, brez pogleda pogovor izgubi pomen. Če s sogovorniki ohranjate očesni stik, dajete vtis samozavesti, poštenosti in prepričljivosti. Pomembne so kretnje rok. Roke tudi med nastopom uporabljajte tako kot v vsakdanjem življenju, da vam ne zamrejo, kar je pogosta napaka ljudi, ko nastopajo. Ko uporabljate roke, je treba govoriti počasneje, saj morate med govorjenjem imeti čas, da jih uporabite.

Na odru zares zažarimo

Trema nas spremlja pred vsakim pomembnim dogodkom in nastopom. Pojavi se navadno pred pomembnimi dogodki, kjer bo naše vedenje ocenjevano. Ko nas postavijo na oder, pridemo iz ugodja v prostor, ki ni naš primaren. Nismo navajeni in pripravljeni. A tudi tremo se da z učinkoviti metodami odpraviti. Kako? To je vprašanje za milijon dolarjev. Vsekakor pa z različnimi vajami in upoštevanjem nekaj napotkov.

Ko pripravimo dobro, kratko, predvsem pa konkretno vsebino brez balasta, svetujem, da jo vadimo na glas in se ob tem gledamo v ogledalo, zato da res vidimo, kako izgledamo. Preden se odpravimo na oder, si vzemimo minuto ali dve, ne potrebujemo več, se nekam odmaknimo in sprostimo ramena ter zadihajmo. Vedno imejte pred sabo pozitivne misli. Sedaj si res lahko rečemo: »Obvladam, super sem se pripravil oz. pripravila.« Nato polni optimizma, veselja in s toplino na obrazu stopimo pred ljudi in zares zažarimo. Tako bomo to, kar smo, ni se nam treba spreminjati, hkrati pa bomo obvladali in delovali res samozavestno.

Če poznamo te majhne, a obenem bistvene skrivnosti, se bomo znašli v katerikoli situaciji. gg

Celovit javni nastop dobimo z dobro predpravo, jasnim in dinamičnim govorom in s sledenjem neverbalne komunikacije.

Kako lahko učinkovito v nekaj sekundah in s pravnim načinom odpravite tremo, da bo vaš nastop na sestanku in pred strankami res dober? Vabimo vas, da si ogledate webinar predavateljice **Andreje Jernejčič**.

Ogled seminarjev

