



ANDREJA JERNEJČIČ

Ljudje oprostijo vse, le ošabnosti ne

Strokovnjakinja za odnose z javnostmi, komuniciranje z mediji in javno nastopanje je 15-letnico delovanja svojega podjetja Lin & Nil in blagovne znamke Andreja zaznamovala z veliko zabavo in izidom dveh knjig, *Popoln javni nastop* in *Za zmago na odru*. Prva je vodnik po javnem nastopanju, od nastopa v medijih, na konferencah do razgovora za službo, druga je krajši povzetek prve. Pogovarjali sva se o tem, kaj sporočamo s svojo podobo in nastopom ter kako se pod reflektorji znajdemo Slovenci.

Agata Rakovec Kurent

Obletnice niste praznovali le z zabavo, na kateri se je trlo znanih obrazov, ampak tudi z izidom dveh zelo preglednih, jasnih in uporabnih knjig. Kako to?

Nisem želela samo klasičnega praznovanja, zato so se mi je zdela knjiga, v kateri je zbrano moje znanje o javnem nastopanju, dobra ideja. Ne gre le za javno nastopanje, v njej najdete navodila, kako se vedemo na sestanku, kako na razgovoru za službo, za napredovanje, ko kandidiramo na volitvah, uporabna pa je tudi za zakonca, ki se doma skregata. (*nasmeh*) V vseh teh situacijah je ključna ena stvar – komuniciranje.

Kakšni javni govorniki smo Slovenci, katere napake pri javnih nastopih najpogosteje delamo?

V Sloveniji so redki ljudje, ki se na svoje javne nastope pripravijo, pa tega niti ne opazimo. Imajo dobre, vsebinsko bogate javne nastope in znajo v kratkem času povedati nekaj konkretnega. Imamo tudi kar nekaj ljudi, ki so po osnovnih značilnostih, razločnosti govorjenja in odrski prezenci dobri, ampak so vsebinsko revni. Pomislite na konferenco, ki ste se je udeležili pred enim letom. Česa se še spomnite? Če se ne spomnite niti tega, kako je bil govornik videti, to ni bil dober javni nastop.

Imamo tudi ljudi, ki so v nastopanje nekako vrženi ali prisiljeni, na nastop se ne znajo pripraviti in se pred občinstvom mučijo. Zelo so nervozni, a to poskušajo skriti in na odru lahko izpačejo celo ošabni.

Nazadnje imamo ljudi, ki verjamejo, da jih nastopanje nikoli ne bo doletelo.

Ko so vrženi v vodo, doživijo šok in nočejo nastopati, veliko jih ima tudi slabe izkušnje iz mladosti.

V knjigi so intervjuji o javnih nastopih z znanimi Slovenci, od Milana Kučana do Lada Bizovičarja, od Matjaža Hana do Helene Blagne. Zanimivo se mi je zdelo, da skoraj vsi priznavajo, da imajo še vedno tremo. Trema je lahko torej tudi pozitivna, spodbudi nas, da smo boljši, predvsem pa je znak, da nam je mar za ljudi, ki jih nagovarjamo.

Želela sem pokazati, da se tudi zelo uspešni ljudje temeljito pripravijo na nastop, da zanje nikar ni samoumevno, da bi kar prikorakali na oder.

Seveda, tremo imajo tudi izjemno uspešni ljudje z dolgo kilometrino, ki jih gledamo na poročilih in beremo intervjuje z njimi. Skoraj vsi mi potožijo, da imajo pred nastopom cmok v grlu. Vsi smo krvavi pod kožo, a ko stopimo na oder, se tega ne sme videti. Malce povišan srčni utrip je pred nastopom normalen, pomeni, da se zavedaš odgovornosti do poslušalcev.

Vsak nastop je tudi obremenitev za telo. Tudi če rzturaš, se moraš prej psihično pripraviti, paziti moraš, kaj ješ, biti moraš spočit, imeti vsebino in v nastop vložiti ogromno energije, zato si po njem izjemno utrujen. Petar Grašo mi je nekoč pripovedoval, da si pred nastopi vedno vzame dopoldne zase in se tako pripravi. Ljudje pogosto delajo napako, da si tega časa ne vzamejo, pridejo na dogodek izžeti kot cunjca, oder pa zahteva energijo.

Vsem svetujem, naj se temeljito pripravijo, se spodbujajo, si tudi zaploskajo, ko jim uspe. V nasprotnem primeru bodo na odru pogoreli in potem žal lahko razvijejo resen odpor do nastopanja.

Ste vi kdaj imeli tremo?

Vedno sem zelo rada nastopala, spomin pa se, kako sem morala v petem razredu pred tablo in sem postala rdeča v obraz. Sošolci so se mi začeli smejati in tremo sem dobila zaradi rdečice in njihovega smeha, ne zaradi samega nastopa.

Sicer pa sem si tako zelo želela nastopati, da sem vztrajala in danes celo učim druge. Seveda sem tudi jaz delala napake. Včasih sem govorila prehitro, v nastop nisem znala vnesti dovolj topline in pravih poudarkov, nekoč so me celo opozorili, da preveč mežikam. Včasih se še zdaj trema hoče priplaziti k meni. Leta 2018, ko sem imela dogodek ob izidu prejšnje knjige, me je, ko sem šla na oder, začela preplavljati trema zaradi vseh pomembnih povablencev. Svoji drugi polovici glave sem rekla: Kaj? Zdajle pa res nimava časa za to! Na srečo sem takrat lahko začutila, kaj pomeni trema, kako jo presekam, samo s predhodnim znanjem in pripravo mi ne bi uspelo.

K meni pridejo ljudje, ki jecljajo, ki na odru ne morejo dati glasu iz sebe ... Veliko sem se izobraževala tudi v psihologiji, zato popolnoma razumem, kaj se jim dogaja. Najpogosteje se vzroki za blokade skrivajo v njihovi mladosti.

Nastop je stvar, v kateri lahko uživamo najbolj na svetu, je kot zadetek na lotu, ne da bi kupil srečko. Dobiš zastoj parkirišče, ker ne želijo, da bi zamudil, ljudje te poslušajo – doma te ne vedno –, na koncu pa dobiš nagrado, aplavz, včasih pa ti celo plačajo. Ne smemo pa pozabiti, da na odru s tem, kako si obleden, kako si pripravljen in kako nekaj poveš, kažeš spoštovanje do ljudi. In večina na to žal pozablja.

Kako se pripravimo za dober javni nastop?

Kot sem že omenila, je ključna vsebina. V karieri se mi še ni zgodilo, da bi kdo prišel k meni in bi mu rekla: super vsebina, pripravljene ste. Ničesar ne predru-gačim, želim le, da so ljudje na predstavitvi življenjski in praktični. Praznih stavkov o kakovosti nihče ne želi poslušati, ljudje želijo slišati, kaj je konkreten doprinos, kakšne so koristi zanje.

Vsak lahko postane dober javni govorec in v treh urah človekov nastop izboljšam za 60 odstotkov. Razložim mu, kaj početi s telesom, kako se postaviti, kako odpraviti tremo, kako se sprostiti, kako razgibati usta in, najpomembneje, kako podati zanimivo vsebino. Ko enkrat vse to obvladaš, na odru živiš in ne trpiš. Zelo pomembno je tudi, da iz nekoga ne poskušaš narediti novega človeka. Smešno je gledati, kako nekateri naučeno imitirajo t. i. Drnovškovo držo rok, ki je sicer res znak ravnovesja obeh strani, a če to ni njihova resnična naravna drža, tudi ne učinkuje naravno. Vedno je treba ostati to, kar si. Poskušam le odpraviti pomanjkljivosti, da na odru zasiješ.

Je večja težava pri javnem nastopu pretirana samozavest ali pomanjkanje samozavesti?

Pretirane samozavesti ti ljudje ne bodo oprostili, pomanjkanje pa. Ljudje oprostimo vse, le ošabnosti ne.

Se dovolj zavedamo, da k urejenemu nastopu sodi tudi urejen videz?

Videz je pomemben. Zelo všeč mi je bilo, ko je župan Zoran Jankovič na moj dogodek prišel v obleki s kravato, v opravi, v kakršni ga sicer redko vidimo. S tem mi je izkazal spoštovanje.

Zdi se, da je moškim, ki s klasično moško obleko skoraj ne morejo brniti v temo, tozadevno lažje. Kako naj se recimo za razgovor za službo oblečejo dame?

Zavedati se moramo pomena neverbalne komunikacije. Že s hojo, roko-vanjem in očesnim stikom izražamo spoštljivost in samozavest, seveda pa moramo biti tudi primerno oblečeni. Dekolteji, prekratka krila, preproste opanke ali razcapanost ne sodijo na razgovor za službo, četudi je poletje in je zunaj vroče. Naslednja stvar so močne barve, z rdečo recimo opozarjaš nase, je barva moči, strasti, pa tudi ega. Z rdečo ni nič narobe, a ni primerna za vsako situacijo, pa tudi ne za vsak ego, sploh, če človek ni z njim soočen, kar lahko na ljudi deluje odbijajoče. Danes sem recimo vodila novinarsko konferenco in sem izbrala črna oblačila, ker nisem bila glavna, lahko pa bi jo denimo izbrala za svoj dogodek, pa je tudi nisem.

Pišete tudi o tem, da se moramo vedno zavedati, kateremu naslovniku oziroma potencialnemu delodajalcu kaj »prodajamo«. Če hočemo službo na banki, verjetno ne poudarjamo dolgoletnih izkušenj v gostinstvu.

Točno tako. Če recimo predavam ravnateljcem, izpostavim izkušnje s poučevanjem šol in fakultet ali koliko knjig sem napisala, če grem v podjetje, pa v ospredje postavim svoje izkušnje s podjetji, kakšne izboljšave smo dosegli. Še vedno lahko na koncu omenite druge stvari, ampak začnite s tistim, kar je v resnici najbolj zanimivo sogo-vorniku.

V zadnjem času veliko beremo o tem, da nove generacije ne želijo več pustiti življenja na delovnem mestu, da jim je bolj kot visoka plača pomemben prosti čas. Ste to opazili tudi vi?

Prioritete se zelo spreminjajo. Mlajše generacije cenijo sebe, svoj prosti čas, svoje hobije. Nimajo takšnih delovnih navad, ker jim jih marsikateri starši niso privzgojili, a jih niti ne potrebujejo, ker je generacija njihovih staršev toliko delala, da je postavila hiše in kupila stanovanja. Doma imajo sobo, starši jim kupijo avto ali celo stanovanje in mladi nimajo istih ambicij, kot smo jih imeli mi. Nam ni nihče razlagal, kako smo lepi in pametni, ampak, da je treba delati.

Zdaj jim mnogi razložijo, da lahko vsak doseže vse. Na instagramu gledajo popolne podobe in jih primerjajo s svojim življenjem in tudi zato imamo v svetu že izjemen, 30- do 40-odstotni porast depresije.

Mladi tudi ne razumejo, da je moral Žan Serčič, preden mu je uspelo, več kot sto tisoč ur preživeti s kitaro in v studiu, ali da je življenje vrhunskega violinista posvečeno instrumentu. Vidijo samo rezultat.

Tudi zame mnogi ne vedo, da sem že v petem razredu imela tedensko oddajo na lokalnem radiu, bila že na nacionalni televiziji, da sem bila v osmem razredu urednica lokalne televizijske informativne oddaje ... Vse poletje sem delala na lokalni televiziji. Niso me mogli plačati, a to mi ni bilo pomembno, tako zelo sem si želela delati. Ker sem živela v vasi, kjer nismo imeli avtobusnega prevoza, sem kolesarila tja in nazaj, vsak dan 30 kilometrov. Imela sem fenomenalno postavbo. (smeh)

Vsak mesec v oddaji Zajtrk PR'Andreji gostite znane Slovence. Kdo so zvezde pri nas, jih sploh imamo?
Zagotovo imamo zvezde, niso pa mor-

da med njimi vsi tisti, ki mislijo, da so. Po moje so zvezde Jan Plestenjak, Helena Blagne, Jurij Zrnec, Boris Cava-zza, Lado Bizovičar, Nina Pušlar, televizi-jci Miša Molk, Bernarda Žarn, Mario Galunič, Denis Avdič ali Jure Godler, uveljavljena sta tudi Challe Salle, Žan Serčič ... Seveda jih je še več, ne morem vseh zajeti, jim je pa skupno, da vsi veliko delajo in imajo ogromno znanja o svojem poslu. Zvezde imamo tudi med poslovnici, Janez Škrabec ali Ivo Boscarol sta denimo zelo prepoznavna.

Na zabavi ob 15-letnici vaše blagovne znamke je imela ganljiv govor vaša 11-letna hčerka. Ste jo tako dobro pripravili na nastop ali je pač hči svoje matere in jabolko ni padlo daleč od drevesa?

(smeh) Za vsako stvar se je treba pripraviti in sama sem se začela pripravljati že dva meseca prej. Hčerko sem vprašala, ali bo kaj zapela, ker zelo dobro poje, ima tudi ure pri Heleni Blagne. Rekla mi je, da bo raje kaj povedala. Ko sem jo vmes spraševala, ali kaj vadi, mi je odgovarjala: »Mami, a mi ne zaupaš?« Pred dogodkom me je kar malo skrbelo, ker se mi je zdelo, da ni nič vadila. Pozneje mi je seveda priznala, da je na glas pred ogledalom vadila, ko je prišla iz šole. Res je bila odlična in na družbenih omrežjih ima njen video že okoli 140.000 ogledov. Zelo sem ponosna nanjo.

Delate tudi v arabskem svetu in v Aziji. S čim se ukvarjate tam?

Delam tudi na Hrvaškem, v Makedoniji, Dubaju in na Maldivih. Na Balkanu se ukvarjam s piarjem in izobraževanjem, medtem ko se v Aziji ukvarjam v glavnem z izobraževanjem in digitalnim piarjem. Delam tudi s predsedniki in ministri, ki jih izobražujem o javnem nastopanju, kriznem komuniciranju, pravilnem odzivanju na situacije in primernem podajanju vsebine.

Občasno izobražujem tudi otroke, ki imajo radi nastopanje, kamero in igro. To je poseben svet in na koncu jih za nastop vedno tudi nagradim.

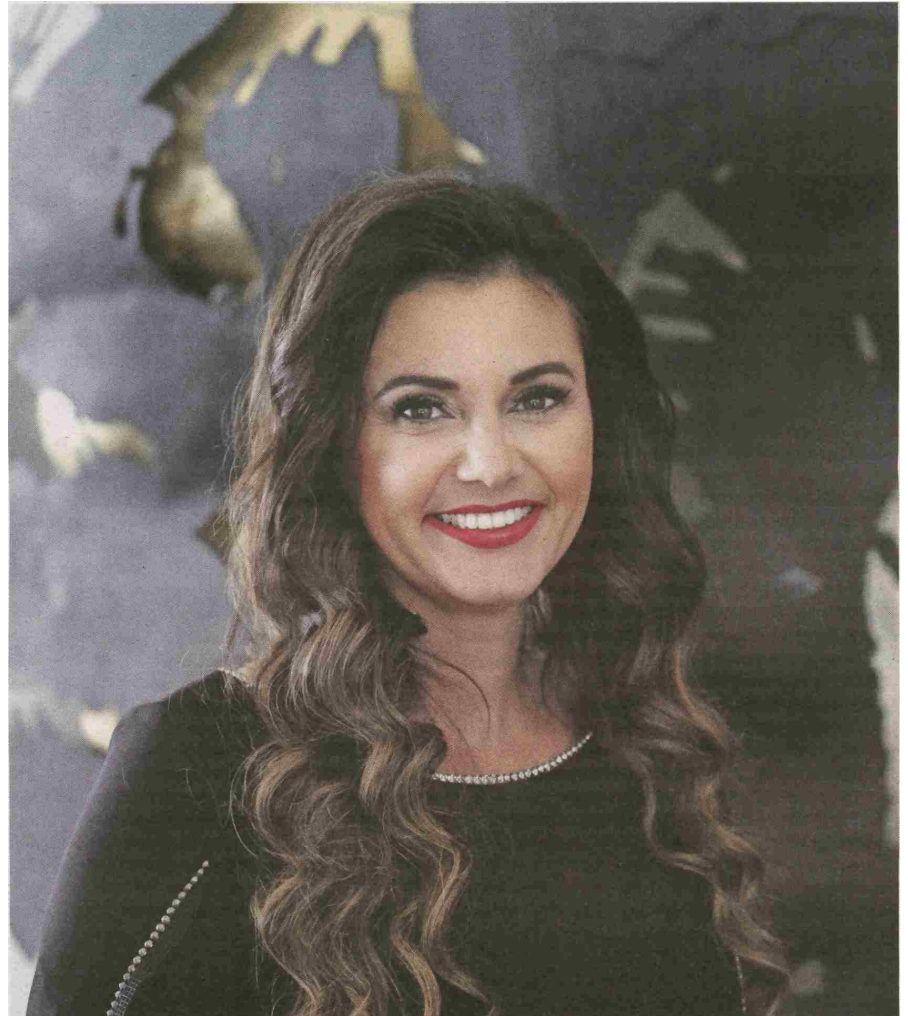
Vaš urnik je nabito poln in komaj sva se ujeli za intervju v živo. Kako odklopite, da ni vsega preveč? Se znate ustaviti ali vas ustavi šele bolezen?

Lani sem resno zbolela in sem se naučila pomembne lekcije. Kot mama samohranilka moram v prvi vrsti skrbeti za otroka in to je najpomembnejše. Ko sem na Golniku gledala skozi okno in svet ni imel barv, sem razumela, kaj je moja prioriteta. Imam privile-

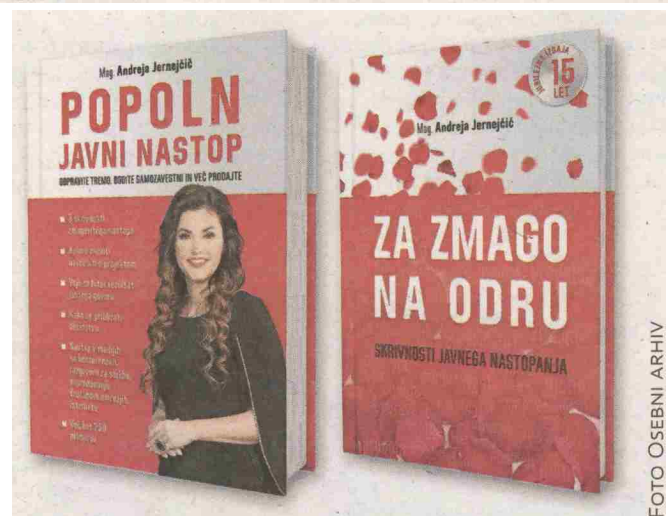
gij, da se družim z uspešnimi ljudmi in se učim od njih. Pripovedujejo mi, kako zjutraj vstanejo, se odpravijo na tek in si vzamejo čas zase. Tudi sama sem spremenila urnik in jutra so zdaj moja. Začela sem meditirati, vaje za hrbet pa so postale sestavni del mojega jutra. Raje bi sicer videla, da bi bilo kaj drugega, če ni, pa naj bodo vaje. *(smeh)* Letos načrtujem, da bom napredovala z nemščino in jo govorila bolj tekoče, poleti pa je zame obvezno morje, ki ga obožujem. Rada bi imela tudi več časa za kitaro in branje, pri postelji se mi je nabralo na metre knjig.

Smešno je gledati, kako nekateri naučeno imitirajo t. i. Drnovškovo držo rok, ki je sicer res znak ravnovesja obeh strani, a če to ni njihova resnična naravna drža, tudi ne učinkuje naravno. Vedno je treba ostati to, kar si.

Lani sem resno zbolela in sem se naučila pomembne lekcije. Kot mama samohranilka moram v prvi vrsti skrbeti za otroka in to je najpomembnejše. Ko sem na Golniku gledala skozi okno in svet ni imel barv, sem razumela, kaj je moja prioriteta.



Nastop je stvar, v kateri lahko uživaš najbolj na svetu, je kot zadetek na lotu, ne da bi kupil srečko, pravi Andreja Jernejčič. FOTO BARBARA REYA



Knjiga *Popoln javni nastop* je zajeten, praktičen, pregleden in razumljiv vodnik za vse, ki se kdaj znajdejo na odru, *Za zmago na odru* pa prinaša krajši povzetek, kako navdušiti občinstvo.