

Mag. **Andreja Jernejčič Vizjak**

Od vsakega, ki se izpostavi, se pričakuje, da zna nastopati

V neki ameriški analizi je navedenih enajst najhujših človekovih strahov. Presenetljivo je, da je na prvo mesto postavljen nastop pred kamero ali mikrofonom, na drugem pa govor pred skupino ljudi. Šele nato sledijo strahovi pred boleznijo, smrtjo, višino, insekti in žuželkami, finančnimi težavami in drugo.

Ta raziskava ni osamljena, številne namreč prav strah pred nastopanjem postavljajo med največje strahove. O tem smo se pogovarjali s strokovnjakinjo za komuniciranje in javno nastopanje mag. **Andrejo Jernejčič Vizjak**.

»Najpogostejša napaka je, da mnogi mislijo, da sem jim zato, ker so strokovnjaki in poznajo temo, ni treba potruditi oziroma pripraviti pri predstavitvi ali nastopu. Problemi nastanejo, ko mora nekdo govoriti ali zavzame pozicijo, kjer se od njega pričakuje, da nastopa, a v to ne vloži nič časa in nič pozornosti. Od vsakega, ki se izpostavi po svoji želji ali želji drugih, tako da stopi na oder, se pričakuje, da zna nastopati. To pričakuje tudi občinstvo, ki ga gleda ali posluša. Če ne zna nastopati, to ni opravičilo. Če se tega med študijem ni naučil, je to spet njegov problem. Od njega se pričakuje, da zna. S tem kaže spoštovanje do nas, ki ga poslušamo. Tu vidim največ izzivov,« je pojasnila strokovnjakinja za komuniciranje in javno nastopanje ter direktorica podjetja Lin & Nil mag. **Andreja Jernejčič Vizjak**. Pred leti je izdala knjigo kot prvi priročnik pri nas na temo vseh oblik nastopanja. Še vedno meni, da se v tujini veliko bolj pripravljajo na nastope, v Sloveniji pa – sploh politiki – običajno šele takrat, ko so že na položaju. Mnogi menedžerji temu ne posvečajo pozornosti, sploh ko postanejo »bogovi«, preostali govorniki pa menijo, da tega ne potrebujejo in da za to nimajo časa.

Pravite, da ljudje ves čas nastopajo...

Ljudje nastopamo ves čas, čeprav v resnici mnogi jemljejo za nastop situacijo, ko so na odru, ali manj pogosto situacijo, da so izpostavljeni, recimo predavanje, govor za mikrofonom itd. Ko pa so na sestanku, če jih imajo vsak dan, tega ne štejejo za nastop, saj gre za ustaljeno rutino. Tisti, ki ima zagovor na kolegiju vsak teden ali mesec, se tega običajno navadi in

ne šteje za nastop, spet drugim, ki to počnejo le enkrat na leto, ta izpostavitve pred drugimi predstavlja izjemno obremenitev. V obeh primerih gre za nastop.

Kdaj torej mnogi govorijo o nastopu?

Kadar se postavijo v neobičajno in ne pogosto situacijo. To pa je nastop pred večjim občinstvom, izpostavljenost, govor pred sodelavci ali predavanje na konferenci, nastop na televiziji ali radiu.

Največ napak izhaja prav iz tega, da želijo ljudje na odru nastopati. Kje se v resnici zatakne?

Ključno pravilo je: bodite tudi na odru, kar ste. Nikoli ne igrajte. Če boste igrali, imate dvojno vlogo: poleg nastopanja še vlogo igralca. Kako pa boste igrali vlogo igralca, če to niste? Vsekakor vse možnosti, da smo neuspešni. Bistveno je, da smo spontani, to, kar smo.

Zagovarjate, da je treba govoriti iz srca, kar mislite, čutite.

Na odru začnejo ljudje govoriti bolj strokovno, da bodo bolje izpadli. Osebnostno poudarjam, da ne dolgoveziti z dolgimi in prepletenimi stavki. Potrebni so kratki in preprosti. Če boste govorili težke stvari, vas ljudje ne bodo razumeli in vas bodo nehali poslušati. Če želite, da si vas zapomnijo, povejte preproste stavke in vključite zgodbe. Česa se spominjate od zadnjega govora vodje, govora na poroki, predavanja na konferenci? Verjetno le kakšne primer, zanimiv podatek ali zgodbo. Zlato pravilo se glasi: govorite tako, da vas bo razumela tudi babica.

Včasih pravimo, da se na stara leta ne moremo več veliko naučiti. Zakaj je pri treningu javnega nastopanja drugače?

Ne glede na to, koliko let imate, je trening javnega nastopanja vedno dobrodošel, saj z njim utrjujete nastopanje ali povivate, česa ni dobro delati. Nekateri potrebujejo več vaj v daljšem obdobju, drugi lahko samo odpravijo pomanjkljivosti.

Vsak posameznik je drugačen: eni imajo z nastopanjem več izkušenj, drugi manj. Zato ne pričakujte, da boste po enem urjenju vsi pripravljeni, izurjeni. Glede na naravo in potrebe dela se odločite, kje se kaže največja potreba vaj: javni nastopi, dajanje izjav, komuniciranje v krizi, intervjuji ipd. Vsakdo verjetno kdaj nastopa (na konferencah, prireditvah, okroglih mizah itn.), daje kratke izjave ali ima pogovore z novinarji.

Za vsak nastop se je treba pripraviti. Kaj vse dobimo s tem?

Najpomembnejša je predpriprava. Ali bi šli na turnir tenisa, ne da bi prej odigrali nekaj tekem? Verjetno ne. Kaj delajo mnogi, preden gredo nastopat? Menijo, da zna vsak nastopati, na odru pa se počutijo neprijetno in govor povedo čim hitreje, da bi šli čim prej z odra. Vam je to znano? Za dober nastop je bistvena predpriprava in še enkrat predpriprava. To pomeni vaja na glas, tiha vaja namreč ni učinkovita. Če boste rekli kaj, kar vam ni všeč, boste tako to slišali že prej. Na nastopu tega, kar vam ni všeč, ne boste ponovili. Najhuje je, da prvič na glas govorite šele na odru. Potem se lahko zgodi, da slišite, kar ste rekli, in si takoj mislite, joj, tega ne bi smel reči.

Pogosto imajo govorniki tremo. Kakšni so vaši nasveti, da se znebijo treme?

S predpripravo ste naredili že veliko, da bo trema manj ali je ne bo. Običajno gre za nekakšno zdravo tremo, iz nje črpajte energijo za nastop, ne dovolite pa, da vas zablokira. Uporabite metode premagovanja treme in si pred nastopom ogrejte gasilke, razgibajte telo, predvsem vrat in ramena, kjer je največ napetosti. Dobro si pretegnite obrazne mišice. Preden greste na oder, si recite kaj spodbudnega, pozitivnega, ne mislite na kaj negativnega, recimo, kaj če padete ali pozabite besedilo. Recite si: »Dober sem, zato so me povabili za govornika.« Pozitivna motivacija je pomemben spodbujevalni dejavnik.

Ključnih je prvih nekaj minut, ki

naredijo najmočnejši vtis, potem se trema običajno umiri. Na kaj naj bodo govorniki pozorni na začetku?

Že prej se odkašljajte, če je treba. V glavi imejte sliko, da vas bodo ljudje gledali. Pogledi so včasih zelo resni. Če nastane tišina, je to zato, ker ste naredili premor, in se je ne ustrašite (saj govorite vi in ne drugi). Najbolje je, da na začetku pogledate koga, ki vam pokima, ima lep pogled oziroma ga poznate. Pogosto fotografi prvih nekaj minut izrabijo za fotografiranje, zato vas lahko zmedejo ali celo ne vidite brati z listov, zato je uvod treba res dobro naintegrirati.

Zanimivo se mi je zdelo razmišljanje, da z govorjenjem kažete na spoštovanje do poslušalcev. Ali se ljudje tega zavedajo?

Če nam je kdo pomemben, se pripravimo, kako bomo govorili, damo energijo, smo razločni. Zato pravim, da tudi z načinom govorjenja kažemo na spoštovanje so govornika. Najpogosteje ljudje govorijo nerazumljivo, monotono ali prehitro.

Pravite, da je prvo pravilo jasno

govorjenje, torej ne momljamo. Kako bi razložili, kaj to pomeni?

Jasnost dosežete z odpiranjem ust, smiselnim poudarjanjem besed in premori. Skratka, z glasom se je treba igrati. To je možno, če se tega zavedate in nato prakticirate. Mnogi mislijo, da govorijo razločno. Ko opravijo trening, pa vidijo, da to ne drži. Poleg razločnosti mora biti dinamična tudi melodija. To pomeni, da se igrate z glasom. Poslušanje govornika je bolj zanimivo, če zna poudarjati besede. S tem, ko poudarite smiselne besede, jim daste večjo težo. Poudarki in premori pomagajo, da vas sogovornik res sliši. Za pritegnitev pozornosti, pripisovanje pomena in ustvarjanje dramatičnosti so zelo pomembni premori. Vzbujači naj bi zanimanje in pozornost poslušalcev, vendar s tem tudi njim pustite dihati.

Kako pa je z govori, ali se jih lahko bere ali je bolje, da se jih naučimo na pamet?

Z urjenjem lahko ugotovite, katera metoda govora vam je ljubša in kje ste boljši. Nekateri so boljši v branju govora (to ne pomeni, da ves govor le berete, ampak si z branjem le pomagata), drugi v prostem govorjenju. Preverite se, a ne pozabite, da mora bralni govor zveneti

tako, kot da pripovedujete, čeprav dejansko berete.

Če se odločite za bralni govor, pred pravim nastopom govor vadite. Preberite ga nekajkrat, ne pozabite na prave poudarke in berite, kot bi govorili, in to naglas. Govor lahko prosto govorite. Bodite pozorni na gestikulacijo rok, premikanje telesa, saj z njim pripovedujete, razpršen pogled na vse ipd. Odsvetujem pa, da bi se govore učili na pamet.

Kdo po vašem potrebuje treninge nastopanja?

Popolnoma vsak mora vedeti, kako naj nastopa, saj je s tem bolj samozavesten. Nikoli ni dobro, da na odru treniramo, to je treba prej. Da se znajdeš, kako nekaj odgovoriš. Gre za to, da se večina znajde v novi situaciji in misli, da zna, nikoli pa ne vadi. Najhujše je, da mislijo o sebi, da nastopajo dobro. Predvsem menedžerji bi se morali zavedati, da se s tem, ko pridejo na vodilni položaj, od njih pričakuje, da znajo nastopati, tudi če se tega nikoli niso naučili. In da je nastopanje zelo pomemben del njihovega dela. Mnogi ga pri nas še vedno podcenjujejo. **x ap**

Če boste govorili težke stvari, vas ljudje ne bodo razumeli in vas bodo nehali poslušati. Če želite, da si vas zapomnijo, govorite preproste stavke in vključite zgodbe. Kaj se spominjate od zadnjega govora vodje, govora na poroki, predavanja na konferenci? Verjetno le kakšen primer, zanimiv podatek ali zgodbo. Zlato pravilo se glasi: govorite tako, da vas bo razumela tudi babica.

Kakšen pomen dajo nastopanju

Mitja Terče, direktor Elektra Celje

Energija: »Za poslovni svet lahko rečem, da je pomembno, da se na sestanek pripravimo, vanj pa vključimo energijo. Za nastope pa velja, da so dobri nastopi zanimivi in dinamični. Predvsem na konferencah, kjer je več predavateljev, se mi zdi, da morajo nastopi vsebovati osebno noto, dopolnjuje pa jih jasna in pomenljiva prezentacija. Pogoj, da si nas udeleženci sploh za-

pomnijo. Umetnost je bistvo povedati na kratko, kar pa zahteva predpripravo. Prav s predpripravo izkažemo tudi spoštovanje do slušateljev.«

Rupert Gole, župan občine Šentrupert: »Na večje nastope se vedno pripravim, tako da recimo govor preberem večkrat na glas. Mislim, da mora pravila o nastopanju vsakdo osvojiti, še zlasti če imamo funkcijo, kjer se pričakuje, da znamo nastopati.«

Page: 28

Reach: 107000

Country: SLOVENIA

Size: 867 cm2

3 / 3



Mag. **Andreja Jernejčič Vizjak**