



# Znanje iz javnega nastopanja je dostopno vsem!

## Nihče ne zaupa doktorju znanosti, ki gleda v tla

**D**a se vsega lahko priučimo, poudarja tudi mag. **Andreja Jernejčič Vizjak**, direktorica podjetja Lin&Nil, ki se ukvarja s 'piarom', organizacijo dogodkov doma in v tujini, treningi javnega nastopanja in izobraževanjem. Izdala je že dve knjigi, lansko leto prvi celostni priročnik pri nas o nastopanju za vse priložnosti, *Skrivnosti javnega nastopanja*. Navkljub natrpanim urnikom pa se najlepše počuti v vlogi mamice skoraj dveletne hčerke.

**Kako vas je zaneslo v učenje nastopanja? Poseben talent, ki ga gojite od malih nog?**

»Res mi mnogi pravijo: 'Blagor tebi, ker imaš talent!' Jaz pa jim odvrnem, da talent ni dovolj, za dober nastop je potrebna predvsem vaja. Tudi jaz sem kot deklica, kadar me je učiteljica poklicala pred tablo, vedno zardela. Na srečo me to ni zatrlo in uživati sem začela toliko bolj, ko sem nastopala na prireditvah, recitala pesmi in igrala. Pozneje sem imela potpisne šove, tudi po 200 ali 300 na leto. Klesala sem v različnih neljubih okoliščinah, ko pade na tla projektor, zmanjka elektrike in še kaj.«

**Kaj lahko pridobimo z dobrim nastopom?**

»Z dobrim nastopom postanemo samozavestnejši, prodamo projekt, prepričamo nadrejene, da podprejo naš predlog, motiviramo sodelavce ali preprosto navdušimo občinstvo, ki niso nujno mediji. Ljudje naj bi uživali, ko nas poslušajo, in ne trpeli.«

**Veliko ljudi pa se boji nastopati in so negotovi. Strah pred nastopi je, kot navajate, po neki ameriški raziskavi pristan na prvem mestu, celo pred strahom za smrtjo. Zakaj je strah tako velik?**

»Predvsem je nastopanje nova situacija, ki je ne vadimo in je nismo vešči. Pogostokrat ljudje ne vedo, kaj je pravilno, kako se držati, govoriti, želimo pa biti všečni. Ljudi rada vprašam, ali so igralci. Kajpak je od-

govor negativen. Pa pristavim, zakaj bi šli na oder in igrali, če nismo igralci. Ostanimo to, kar smo. Le večine dobrega nastopanja osvojimo. Treningi javnega nastopanja naučijo pravil, kako se obnašati, kaj povedati in kako, da bomo dobri. Najpomembnejše so vaje. Predvsem pa krizne situacije preigramo prej, tako da se lahko med nastopanjem osredotočimo le na vsebino.«

**Recimo, da nimamo veliko časa. Kaj moramo nujno opraviti, preden začnem voditi sestanek?**

»Obstajajo tri pomembne točke: priprava, priprava in še enkrat priprava. Brez tega ne gre. Za njo si je res pogosto težko vzeti čas. A če se ne pripravite, se pojavi trema in postanete nervozni. Ali preberete sporočilo, preden ga odpošljete po elektronski pošti? Seveda ga preberete in oddate brez napak. Kako bi lahko torej pripravili nastop, ne da bi ga ponovili, preverili in obvladali? Ni dovolj le, da ga napišete, treba se je nanj pripraviti. Saj tudi na teniški turnir ne bi šli brez učenja tenisa in neskončnih ponovitev vaj. S tem omilite tremo, postanete bolj samozavestni in nastop je boljši.«

**Vzemimo, da moramo čez 10 minut sprejeti stranke iz tujine in jim predstaviti nov produkt našega podjetja. Ali lahko strnete, na kaj moramo biti med nastopom pozorni, da bomo navdušili?**

»Poleg predpriprave je pomembna še neverbalna komunikacija in način govorjenja. Dobro je vedeti, kaj sporočamo s prvim vtisom, kako vplivamo nanj, da poudarimo predpripravo. Vsebina je pomembna, vendar jo je treba predstaviti zanimivo, preprosto. Ne pozabimo, da so najboljši govori kratki. Govorimo jasno, počasi, razločno, tako da delamo poudarke, obenem gledamo občinstvo, vnašamo energijo in dinamiko, da uporabimo gibanje in da so nam roke pri pripovedovanju v pomoč. Samozavest in predpripravo pa izkazujemo tudi z držo. Če

Page: 28

Reach: 79000

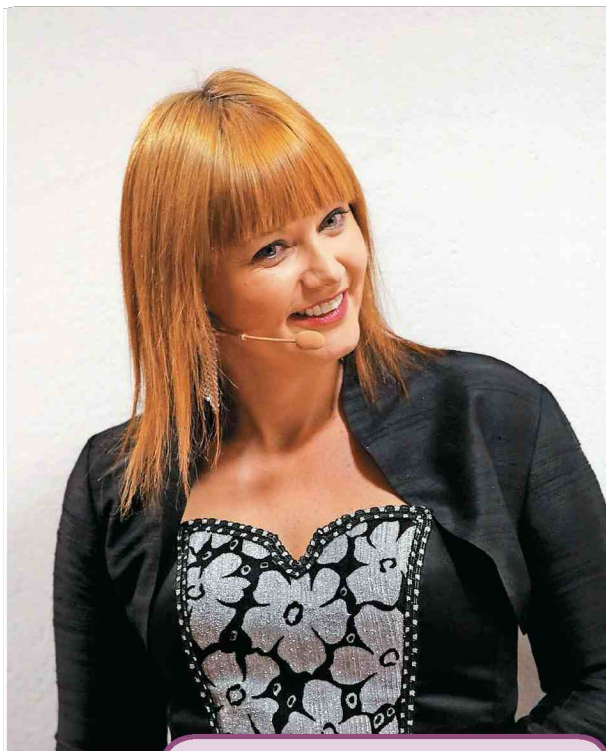
Country: SLOVENIA

Size: 929 cm2

2 / 4

ste pred kamero ali fotoaparatom in sedite, morate biti sproščeni. Priporočljiva je pokončna drža, vendar ne preveč strogo naravnost, ker boste videti napeti. Ko sedite, naj bo telo vzravnano, vendar malo nagnjeno naprej, približno pod kotom 15 stopinj. Čeprav takšen način sedenja ni običajen, bo na fotografiji ali posnetku drža izpadla profesionalno, 'izgine' podbradek in obraz se zdi ožji.

Če gre verjeti raziskavam, ki navajajo, da odtehta pri komuniciranju vsebina le 7 odstotkov povedanega, je jasno, da nam vsa pamet sveta nič ne pomaga, če ne znamo druge prepričati tudi s pristnimi čustvi, dovolj počasnim ter jasnim govorom s premori, z živahnim izrazom na obrazu in z mimiko telesa.



Mag. **Andreja Jernejčič**  
**Vizjak:** »Talent ni dovolj, za dober nastop je potrebna predvsem vaja!«

Pa še to, izjemno pomemben je stisk roke. Nihče ne mara prijeti za 'mrtvo ribo'.«

#### Če bi morali izluščiti zlato pravilo odličnega nastopa, katero bi to bilo?

»Govorite preprosto in bodite kratki ter vključite zgodbe in humor, če je možno in okoliščina primerna. Ne glede na to, o čem predavate, kakšno je občinstvo, ljudje vedno želijo dobre zgodbe ter primere in na njihovi podlagi predstavljene ideje ter podatke, ki so za njih zanimivi. Kaj si bodo jutri zapomnili? Zgodbo, če bo slikovita, udarna, zanimiva ali provokativna. Če nanizate preveč podatkov

Page: 28

Reach: 79000

Country: SLOVENIA

Size: 929 cm2

3 / 4

ali zgolj naštevate informacije, boste dolgoročni in večina ljudi bo pozabila, kaj ste govorili. Mnogi želijo prikazati vse podatke, ki so jih dobili pri pripravi nastopa, kar ni prav.«

**Jamčite, da v enem triurnem treningu pri posamezniku izboljšate njegov nastop za več kot polovico, za kar 60 odstotkov. Ste na kakšen primer še posebej ponosni?**

»Sem. Neka direktorica je dejala, da je poskusila že številne šole nastopanja in treninge, a trema je ostala. Po dveh urah in pol sem dosegla, da je pri nastopanju nanjo pozabila. Potem pa sem ji dala nadaljnjo vajo, čim več nastopati. Sedaj je povsem spremenila način nastopanja, odnos do tega in kar je njej najbolj všeč. Ljudje so jo začeli hvaliti, kako dobro nastopa, kako je nenadoma drugačna, in celo domači so postali ponosni nanjo. Zgodilo se je tudi že, da sem morala osebi pomagati razrešiti strahove iz preteklosti, da se je lahko lotila treninga. Tudi osebo, ki je jecljala, sem že sprejela, potrebovali sva več kot en trening, a rezultat sva dosegli.«

**Za vzornika imate Baracka Obamo, ki se je nastopanja prav tako priučil ...**

»Res je. Če si ogledate njegove nastope pred 20 leti, brž opazite, da je temeljito spremenil način nastopanja, saj zdaj govori jasno, poudarja besede, pazi na očesni stik, dela poudarke in premore, uporablja roke – toda ne preveč, zlasti pa izžareva energijo, samozavest in ima karizmo. Skratka, navduši. Vsak od nas je lahko Barack Obama, torej takšen ali še boljši.«

**Kako bi na splošno ocenili javne nastope v Sloveniji?**

»Ko gledam poročila, poslušam ljudi, ki vodijo sestanke, nastopajo na konferencah, prodajajo projekte, predavajo na institucijah, se velikokrat čudim pogumu nastopajočih, žal zaradi neznanja, ki ga kažejo. To, da imaš možnost nastopati ali znanje, še ne pomeni, da znaš nastopati. A moram na drugi strani kot primer dobre prakse navesti predsednika države, Boruta Pahorja, in sicer njegove zadnje nastope, ko je kandidiral za predsednika. Ti nastopi so bili res dobri.«

**Komu vse lahko priporočite svoje treninge?**

»Vsem. Ne le vodilnim v podjetjih in predavateljem ali prodajalcem. Znanje javnega nastopanja potrebujemo vsi, saj vsak dan nastopamo, le da v različnih okoliščinah. Ko se na nastope privadimo, za nas to sploh več niso nastopi in prav je tako. Osebe, ki opravijo trening, se rade ozrejo nazaj in pravijo, da ne morejo verjeti, da so bili tako slabi. Bistveno je, da v nastopu uživamo, da damo vanj sebe. Velikokrat se pošalim, da je treba med nastopom uživati kot pri seksu. To ni nekaj, pri čemer bi se mučili. Če je tako, je trening toliko bolj potreben.«

**Katere pa so najpogostejše napake, ki jih delamo zasebno, ko govorimo s partnerjem, z otroki, v trgovini?**

»Večina ljudi govori nerazločno, prehitro in ne gleda v oči. Še posebej pomanjkanje očesnega stika se mi zdi izjemno slabo. Zanimivo pa je še, da mnogi sploh ne poslušajo. Kadar v lokalu naročim pijačo, v več kot polovici primerov ne dobim tistega, kar sem naročila, pa čeprav sem naročila le 'nemrzlo' vodo.«

**Marijana Mandić**

**Fotografije: Osebni arhiv sogovornice**



»Zakaj bi šli na oder in igrali, če nismo igralci. Ostanimo to, kar smo. Le večine dobrega nastopanja osvojimo.«

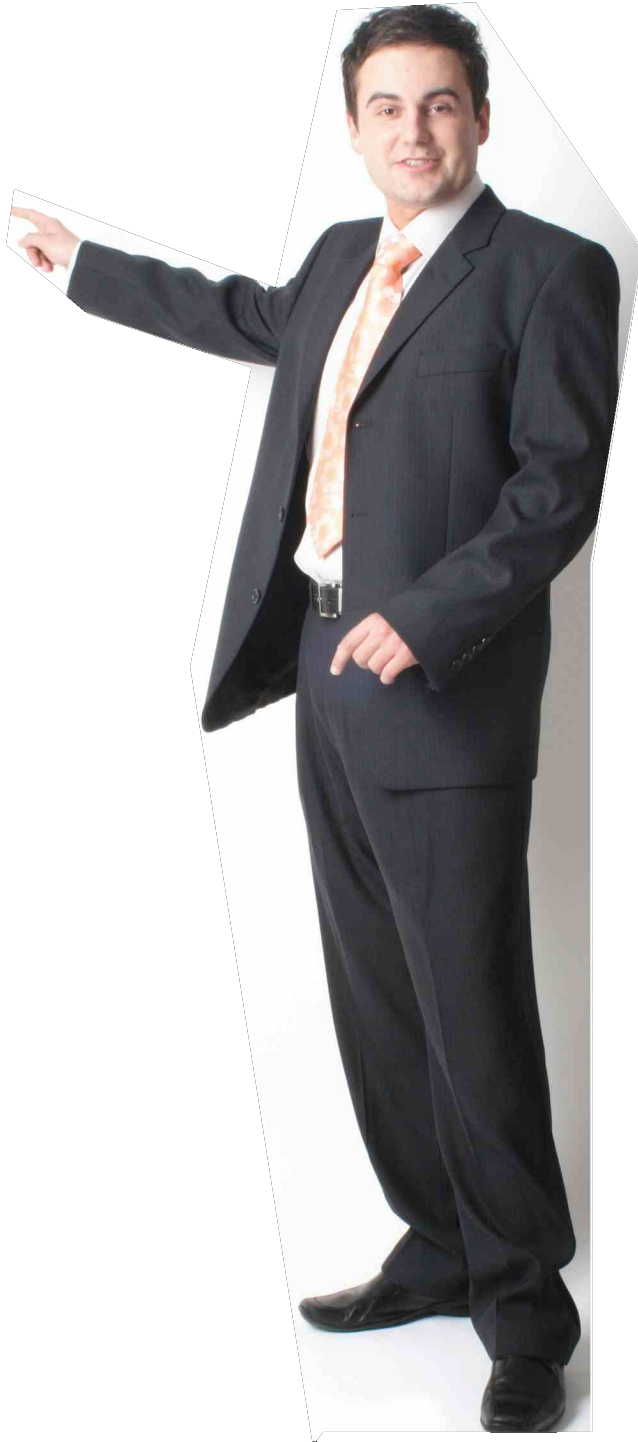
Page: 28

Reach: 79000

Country: SLOVENIA

Size: 929 cm2

4 / 4



**Andreja Jernejčič Vizjak** daje za primer dobrega govorca Baracka Obama. Govori jasno, poudarja besede, pazi na očesni stik, dela poudarke in premore, uporablja roke – toda ne preveč, zlasti pa izžareva energijo. Skratka, navduši.

**Govorite preprosto in bodite kratki ter vključite zgodbe in humor, če je možno in okoliščina primerna. To je zlato pravilo odličnega nastopa.**