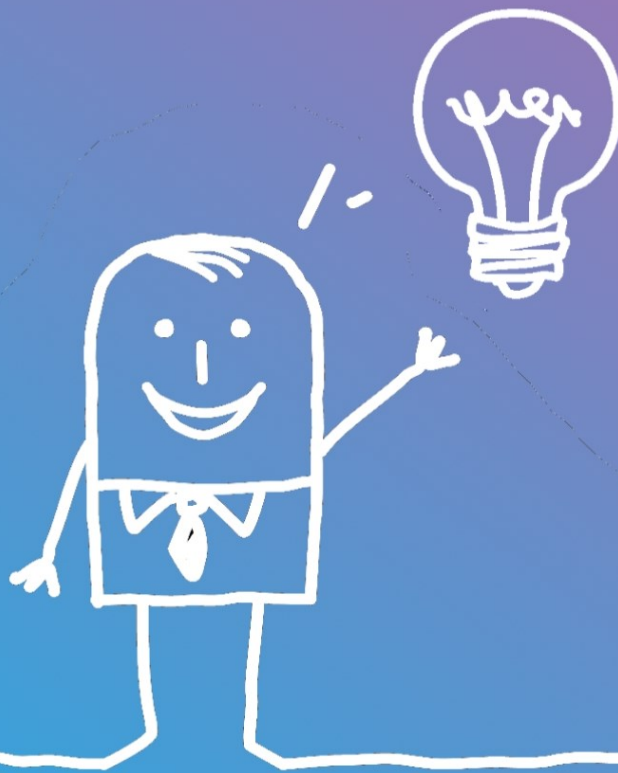


PRAKTIČNI VODNIK

KAKO IZBOLJŠATI SVOJ JAVNI NASTOP?



OSEBNA IZKAZNICA PODJETJA RETORIK



OSEBNA IZKAZNICA PODJETJA RETORIK

Retorik d.o.o.

Brunšvik 24

2327 Rače

E: info@retorik.si

T: 041 804 730

I: www.retorik.si

KAZALO

JAVNO NASTOPANJE	IV
CILJI	VI
UČINKOVITO KOMUNICIRANJE	VII
UČINKOVITO KOMUNICIRANJE 2	IX
UČINKOVITO KOMUNICIRANJE 3	X
SAMOPOMOČ	XII
PUBLIKA	XIII
PRAKTIČNI NASVETI	XV
PRAKTIČNI NASVETI 2	XVI
OBVLADUJTE STRES	XVIII
SPREMEMBE IN TREMA	XIX
KONTAKTNE INFORMACIJE	XXI

JAVNO NASTOPANJE

JAVNI NASTOP JE BOJ ZA POZORNOST PUBLIKE

JAVNO NASTOPANJE - VERBALNA IN NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

Morajo me videti in slišati.

Ne samo gledati in poslušati.

Naš govorni nastop se ne začne z besedami. Že prej spregovori tisto, kar drugi najprej opazijo: izraz našega obraza, naše kretnje, oblačilo...

Aristotel je pisal o treh temeljnih elementih retorike. V svojem poslovnem življenju upoštevajte tri:

Logos: govoriti na osnovi dejstev, torej govoriti utemeljeno. To načelo je v poslovnih okvirjih najpomembnejše. Govorimo o tistem, kar poslušalce zanima in se v to poglobimo. Zanimanje moramo znati vzpodbuditi.

Patos: element čustvenosti. V poslovnem okolju je najpomembnejši v povezavi z motivacijo.

Etos: na tem področju se dotikamo poslovne morale in etike.

CILJI

PRI GOVORNEM NASTOPU SI POSTAVITE JASNE CILJE.

Na cilje gledamo kot na merilo uspešnosti, zato naj bodo realni!

1. Cilje si zapišite. Tako jih boste lažje dosegli.
2. Cilji naj bodo jasni. Določite rok, do katerega želite te cilje doseči.
3. Cilji naj bodo razumljivi in merljivi. Tako vemo, v kakšni meri so že doseženi in kaj moramo še storiti.
4. Bodite prilagodljivi. Naj vas neuspeh v prvem poskusu ne demotivira! Cilje lahko naknadno tudi preoblikujete.

KAKO IZBOLJŠATI GOVORNI DEL NASTOPA?

1. Govorite razločno.
2. Ne govorite monotono.
3. Hitrost in glasnost govora naj bosta primerni.
4. Bodite navdušeni nad temo, o kateri govorite (ali vsaj dajajte ta vtis!).
5. Nagovarjajte občinstvo, vzpostavljajte očesni stik!

Upoštevajte pet nasvetov, da boste pri nastopanju še bolj uspešni.

UČINKOVITO KOMUNICIRANJE

Dajajte vtis, da ste navdušeni nad temo.

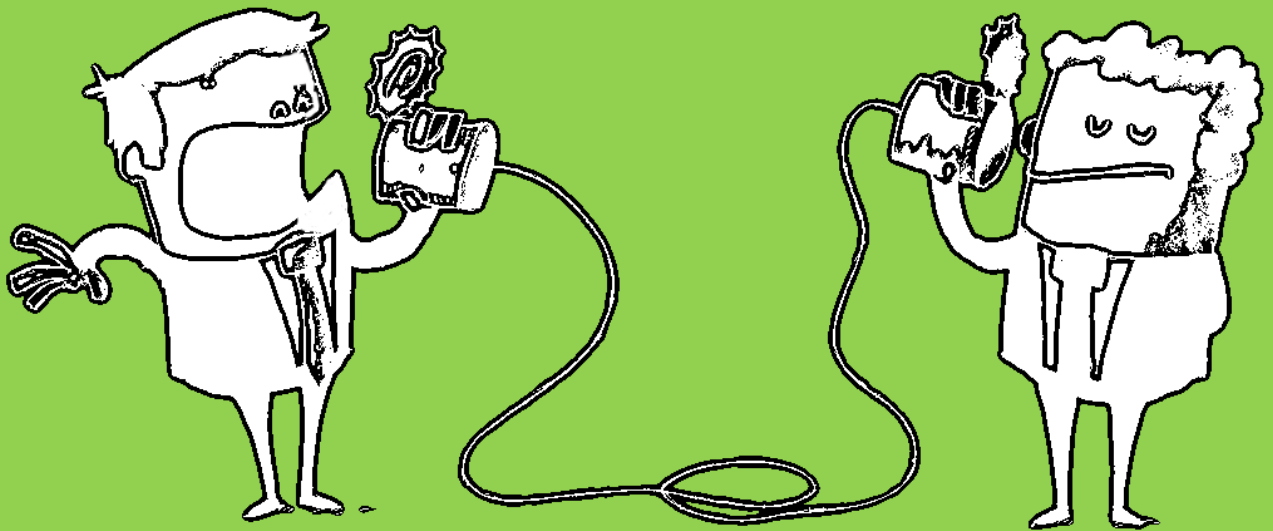
Zamisli posredujte navdušeno.

Nagovarjajte občinstvo.

Predstavite glavne misli kratko in jedrnato.

Pogosto povzemajte glavne misli in jih osvežujte brez ponavljanja.

Poskusite v svoj govor globoko vplesti poslušalce.



UČINKOVITO KOMUNICIRANJE 2

UČINKOVITO PREDSTAVITE SVOJE IDEJE.

- Najprej se vprašajte: kakšen je namen vaše predstavitve?
- Naredite načrt strukture vašega govora.
- Pri govoru bodite čim bolj prepričljivi, z dokazi ali ponazorili podkrepite čim več svojih izjav.

Ni bolj neprepričljivega človeka, kot je
tisti, ki ga snov,
o kateri govori, sploh ne zanima.

- Bodite dobro pripravljeni.
- Snov primerno razporedite (tudi časovno!).
- Uporabljajte besednjak, ki ga publika razume.

UČINKOVITO KOMUNICIRANJE 3

Večkrat skušajte odgovoriti na spodnja vprašanja:

1. Kakšen je moj besedni zaklad?
2. Ali se izražam dovolj konkretno?
3. Ali se zavedam, kakšni sta med mojim nastopom moja mimika in gestika, kako stojim ali sedim, kakšna je razdalja med menoj in sogovornikom?
4. Ali uporabljam "jaz" govor?
5. So moje roke urejene?
6. Kakšna je moja obleka, obutev, nakit?

Pri svojem sestavljanju in
oblikovanju govora morate
vedeti:

Kako strukturirati javni nastop, kako oblikovati vsebino, kako naj začnem?

Kako naj prikrijem tremo?

Kam naj dam roke?

Ali smem brati, saj se bojim, da se mi pretrga rdeča nit, če govorim "na pamet"?

Kako naj "odmislim" občinstvo? - Ne poskušajte ga odmisлити, raje se mu posvetite.

*“PRI DOMALA VSAKI STVARI V ŽIVLJENJU
JE ZA USPEH ODLOČILNA ZGOLJ VELIKA ŽELJA PO TEM,
DA BI JO DOSEGLI.*

*ČE SI DOVOLJ ZAVZETO PRIZADEVATE ZA USPEH,
GA BOSTE ZAGOTOVO TUDI DOSEGLI.*

*ČE SI ŽELITE POSTATI DOBRI, BOSTE TUDI POSTALI DO-
BRI. ČE SI ŽELITE OBOGATETI, BOSTE TUDI OBOGATELI.*

*ČE SI ŽELITE DOSEČI IZOBRAZBO,
SE BOSTE TUDI IZOBRAZILI.*

*VENDAR MORATE BITI TRDNO PREPRIČANI,
DA SI RESNIČNO ŽELITE SAMO TO,
IN NE HKRATI ENAKO VROČE ŠE STO DRUGIH STVARI,
KI SO NEZDRUŽLJIVE S TEM OSNOVNIM CILJEM.” -*

(Del Carnegie)

SAMOPOMOČ

UPORABLJAJTE NASLEDNJE OBLIKE SAMOPOMOČI:

1. Vsak dan od 3 do 5 minut glasno berite. S tem se boste privadili lastnega glasu, ugotavljali pa boste tudi svoje prednosti in pomanjkljivosti v govoru in izreki.
2. Po vsakem govornem nastopu analizirajte, s čim ste bili zadovoljni in s čim ne, ter zakaj.
3. Pozorneje spremljajte slog javnega nastopanja različnih znanih osebnosti in analizirajte različne sestavine njihovega nastopa. Ne poskušajte posnemati nikogar. Vsak govorec je svet zase, tudi vi.
4. Poskušajte se zavedati praznih besed in mašil.
5. Bodite dober poslušalec in dober opazovalec. Vzdržujte pozornost vseh, ne le izbrancev.

12 NAČINOV, DA SE PRILJUBITE PUBLIKI:

1. Bodite počaščeni, da lahko govorite pred publiko - in to tudi povejte.
2. Publiki namenite nekaj iskrenih pohval. Brez sprenevedanja.
3. Če je le možno, omenite imena nekaterih posameznikov iz publike.
4. Bodite skromni - bolje premalo kot preveč.
5. Uporabljajte "mi", ne "vi".
6. Nikoli ne bodite nejevoljni ali zadirčni.
7. Ko govorite, upoštevajte interese publike.
8. Nastop naj vam bo v užitek.
9. Brez opravičil.
10. Dotaknite se globokih čustev.
11. Kritiko sprejmite z veseljem, ne z jezo.
12. Ne pozabite na pomembnost govornikove osebnosti (če koga napovedujete).



**KEEP
CALM
AND
PREPARE FOR
PUBLIC SPEAKING**

PRAKTIČNI NASVETI

Vedno se vprašajte, če bo poslušalcem to, o čemer boste govorili, zanimivo.

Govornik, ki bo govoril o lastnih izkušnjah in izhajal iz njih, bo vedno pritegnil pozornost poslušalcev. Vložite v svoj nastop več samega sebe! Vselej poiščite primere, poslušalci ne marajo preveč splošnih govorov.

Najprej mora tema, o kateri boste govorili, navduševati vas.

Šele potem bo tudi druge. Pri izbiri teme odgovorite na vprašanje: *bi bili pripravljeni prepričljivo in iskreno zagovarjati svoja stališča, če bi kdo izmed poslušalcev odločno nasprotoval našim razlagam?* Če lahko odgovorite pritrdilno, ste si izbrali pravo temo.

Med govorom bodite energični, ne delujte kot »živi mrtvec«.

Tik pred začetkom govora globoko vdihnite. Stopite proč od mize ali govorniškega podija. Dvignite glavo in potisnite brado naprej.

Zavedajte se, da nameravate poslušalcem povedati nekaj pomembnega.

To vašo namero naj razodeva cela vaša pojava.

Govorite ljudem.

Ne govorite tako, da bodo imeli poslušalci občutek, da govorite nekemu tretjemu o nečem, čemur ne morejo slediti.

PRAKTIČNI NASVETI 2

UPOŠTEVAJTE SEDEM STILSKIH NAČEL SPOROČANJA

- | | |
|----------------------|--|
| 1. jezikovna čistost | 5. jezikovna in vsebinska
jednatost |
| 2. ustreznost | 6. natančnost |
| 3. pravilnost | 7. razumljivost |
| 4. lahkotnost | |

UPOŠTEVAJTE TRI POGlavITNE ELEMENTE NEVERBALNE KOMUNIKACIJE

1. mimika
2. gestika
3. drža in proksemika

POKAŽITE ZANIMANJE ZA SOLJUDI

1. Pustite govoriti druge.
2. Če želite ugotoviti, s kakšno vrsto človeka imate opravka, mu morate prisluhniti, ko govori o sebi.
3. Bodite dobri poslušalci.

OBVLADUJTE STRES

PREDLOGI ZA
ZMANJŠANJE STRESA
NA
NAŠE ŽIVLJENJE:

1. Živite zdravo.
2. Kadar je treba, recite NE.
3. Privoščite si odmore.
4. Postavljajte si prioritete.
5. Ne bodite perfekcionisti.
6. Zaposite za pomoč. Občutek, da ste sami za vse, je lahko zelo stresen.
7. Pomislite, kaj najslabšega se vam lahko zgodi, če ne morete opraviti vseh nalog.
8. Živite za danes. Posvetite se delu, ki je pomembno ta trenutek.
9. Razmišljajte pozitivno.
10. Imejte pregled nad vsemi projekti.
11. Ohranite mirno kri v konfliktnih situacijah.
12. Imejte uravnotežen odnos med službenim in zasebnim življenjem.

STRES JE SKORAJ VEDNO KONTRAPRODUKTIVEN!

SPREMEMBE IN TREMA

SPREMEMBE SO NEKAJ OBIČAJNEGA.

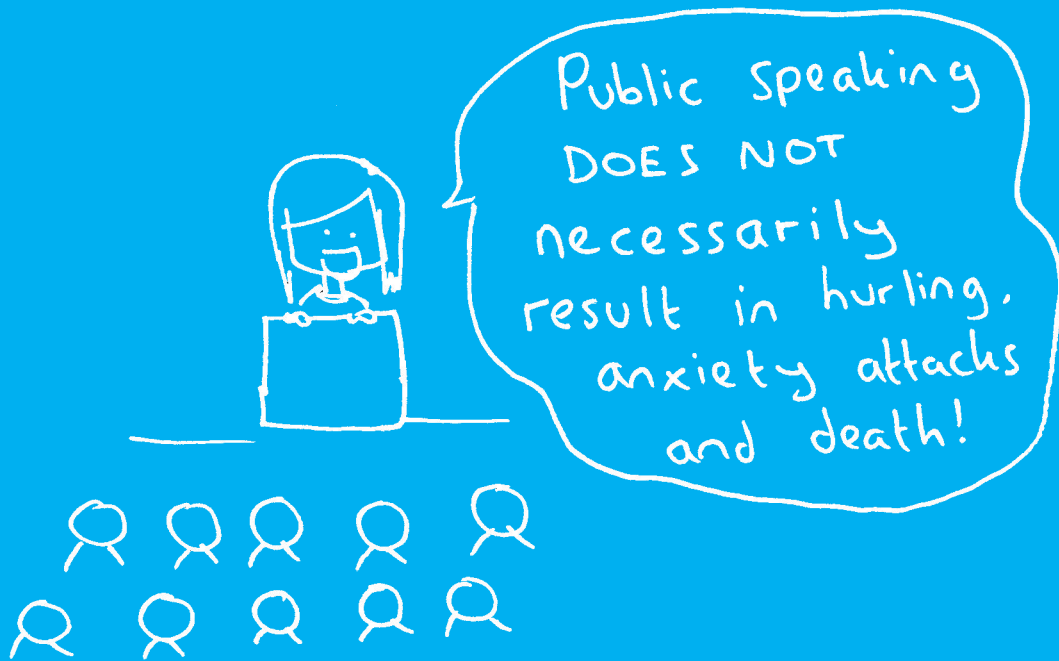
Napredek je možen samo s progresivnim in dinamičnim spreminjanjem samega sebe.

1. Veselite se sprememb.
2. Negativno obrnite v pozitivno.
3. Z vedno enakim načinom dela boste vedno enako nagrajeni.
4. Napredujte po korakih.

TREMA.

- Če se hočete počutiti pogumne, se tudi obnašajte tako, kot da ste v resnici pogumni.
- Ne prikrivajte treme pred nastopom, izkoristite jo sebi v prid. Na nastop se čim bolj pripravite.
- Neposredno pred govorom se čim manj ukvarjajte sami s sabo.
- Osredotočite se na besede drugih govornikov.

WHAT I LEARNT TODAY



Ker ste prebrali priročnik za izboljšanje vašega javnega nastopanja, je vaš cilj gotovo povečanje samozavesti in izboljšanje komuniciranja z okolico. To pomeni, da morate od zdaj naprej pozitivno razmišljati o svojih možnostih, da ta cilj uresničite. Brez črnogledih misli in teptanja samih sebe.

Potrebujete pomoč pri pripravi javnega nastopa?

V primeru, da potrebujete pomoč pri obvladovanju javnega komuniciranja ali želite vaše znanje poglobiti in utrditi, nas kontaktirajte in z veseljem vam bomo pomagali.

Pokličite nas na številko: 041 804 730 (Mojca)

Pišite nam na e-mail: info@retorik.si

VESELO NA DELO!